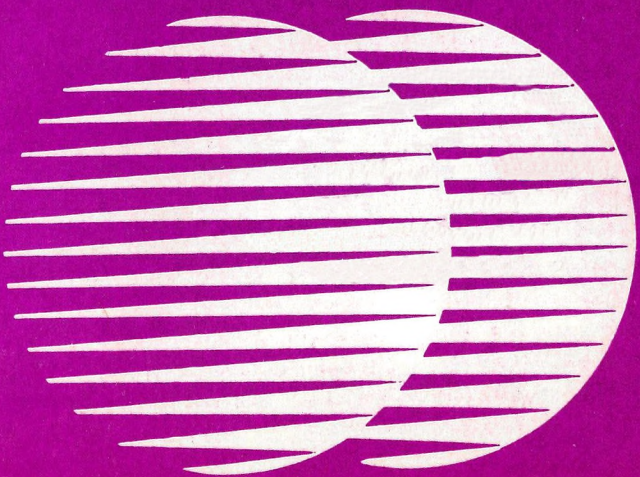
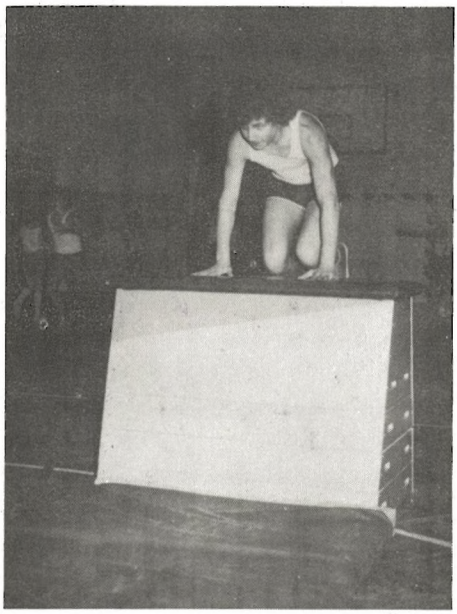
A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM
1987 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Fülöp Dezső: „Ördögkerék"

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (13—14. óra) 97
Nagy Sándor: Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata (Résztanulmány) 101
Horváth Beáta: Adalékok a szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez 104
Weglárz Bálint: Miért szűnt meg egy szakközépiskolai lány atlétikai szakosztály? 110

ROVATOK

Gyógytestnevelés **(Raskóné Várnagy Éva)** 116
Riport **(Somorjai László)** 122
Sport és nyelv **Andor György** 125
Ötletek, újdonságok **(Szentgyörgyi Zoltán)** 126
Könyvismertetés **(J. J.)** 128
Folyóirat-ismertetés **(J. J.)** B/3

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1055 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1, 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.
Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev, Eger. 87 2833 4600 pld.
Felelős vezető: Ujjady István.

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

(13—14 óra)

SIKÓ ATTILA

13. óra

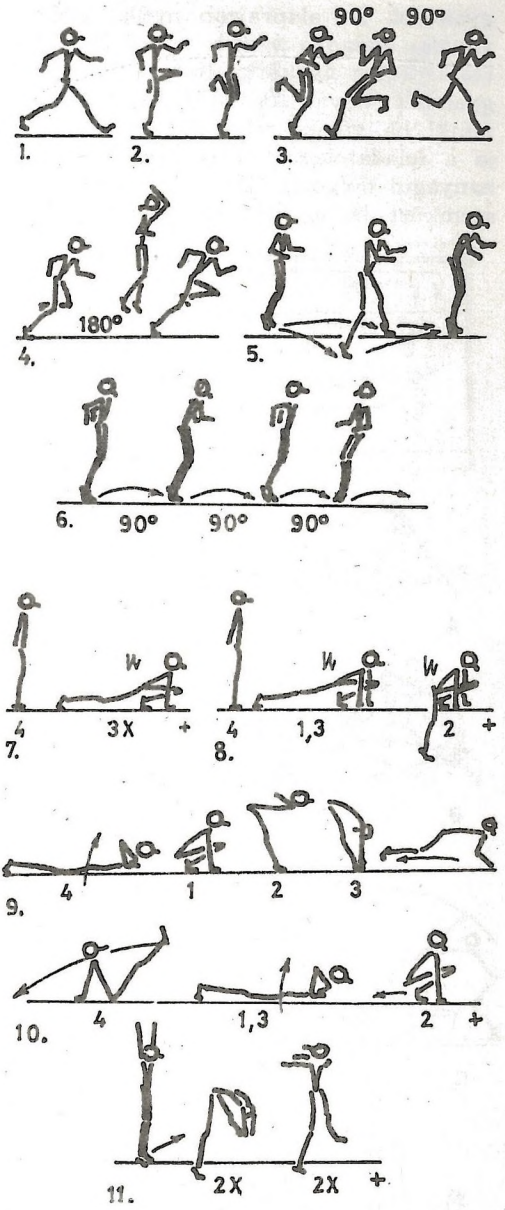
Az óra célja, hogy a tanulók új gyakorlatelemek tanulása során erejüket próbára tehessék és bátorságuk a gyakorlás kapcsán növekedjék.

Fő feladatok:

1. Oktatási: korláton terpeszülésből gurulás előre terpeszülésbe.
2. Képességfejlesztés: a váll izmai maximális erejének fejlesztése.
3. Személyiségformálás: a kivitelezést elindító elhatározás és kezdeményezőkészség fejlesztése.

Ezen az órán igen nagy fegyelmet kell tartanunk, mert a korláton végzett oktató munka leköti figyelmünket és a többi szeren is elkél buzdításunk, hibajavításunk. Fontos, hogy a bemelegítés gimnasztikai gyakorlatait nagyon pontosan végeztessük. Nyugodtan, de igen határozottan javítsuk a hibákat, ne engedjünk semmi lazaságot. Ez azért fontos, mert az óra fő részében balesetveszélyes gyakorlás folyik. Ha egy-két tanulóról kiderül, hogy képtelen a kellő összpontosításra, őket ne engedjük a szer közelébe, zárjuk ki a szereken végzett gyakorlásból. Végezzenek azonos hatású egyszerűen szervezhető kéziszer-, vagy bordásfalgyakorlatokat. (Ez természetesen nem lehet rendszeres megoldás, mert a szereken való gyakorlásra és a gyakorlatok megtanulására mindenkinek szüksége van. Óra után a kizárt tanulókkal beszélgessünk el, győzzük meg őket igazunkról, és adjunk alkalmat számukra a kisebb gyakorlás pótlására.)

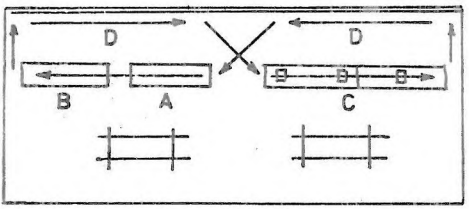
A bemelegítés a 13/1. ábrán látható gyakorlatokkal történik. 13/1. ábra 1—6. gyakorlata még kötetlen formájú, hangulatos. A 7—11-ig számozott gyakorlatok mind élettani, mind a magatartást meghatározó hatások kapcsán alkalmasak arra, hogy a következő talaj- és szertornagyakorlatok megfelelő előkészítést nyerjenek.

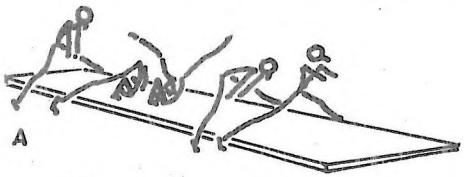


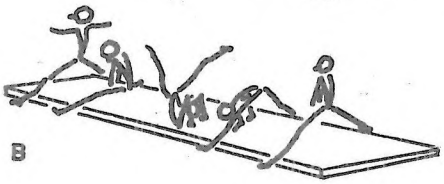
13/1. ábra

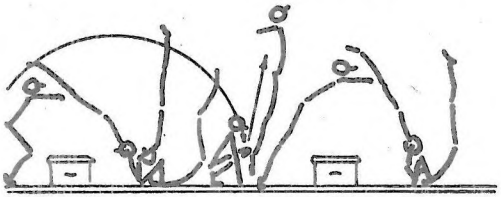
Ezután osszuk három csoportra az osztályt. Két csoport bordásfalon és talajon

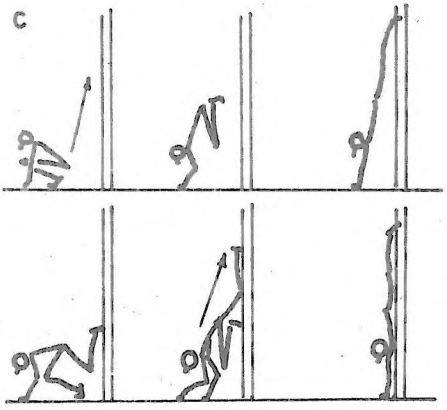
gyakorol. Az alaprajzon nyíllal jelölt útvonalon haladva végzik az A—B—C és D (13/2. ábra) gyakorlatokat. A folyamatos gyakorlás bevált forma, de észre kell vennünk, ha valaki rendszeresen megszakítja a feladatokat, kevesebbet végez, vagy hanyagul dolgozik. Ilyenkor először négyszemközt, ha ez nem jár sikerrel, az osztály előtt figyelmeztessük. Ez így jó lecke mindenkinek.





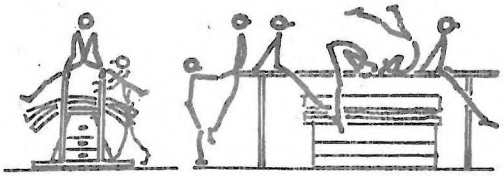






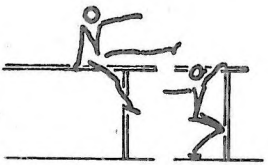
13/2. ábra

Korláton nagyon biztonságos körülményeket teremthetünk az oktatáshoz. A szekrényre két réteg szőnyeget is tehetünk. (13/3. ábra). Tapasztalatom szerint



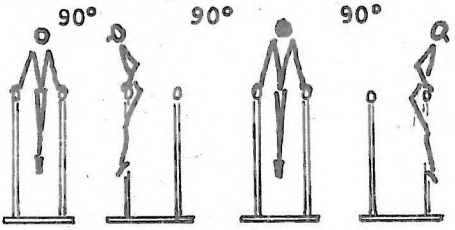
13/3. ábra

így a legkönnyebb megtanítani a terpeszbukfencet. Elég, ha magunk segítünk, illetve biztosítunk. (13/4. ábra.) Mindig gondoljunk arra, hogy a korlátról le is kell ugrani. Jelen esetben így könnyű.



13/4. ábra

Ha marad időnk, gyakoroltassuk a támlázó fordulatot. (13/5. ábra.) Egyszerre két tanuló is végezheti.



13/5. ábra

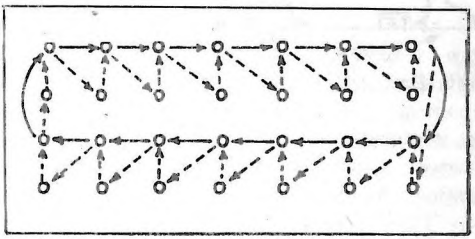
Óra végén egy kis birkózással oldjuk fel a feszültséget. (13/6. ábra.)

13/6. ábra

Az óra célja, hogy javuljon a tanulóknak az a készsége, hogy játék közben a labda leadása után célszerűen változtassák helyüket.

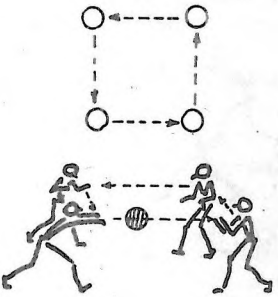
Főbb feladatok:

1. Oktatási: futás közben labdaátvétel, együtemű megállás, hosszú indulásból fektetett dobás — helyezkedés a lepattanó labdáért.
2. Képességfejlesztés — a figyelem megosztásának fejlesztése egymást követő cselekvésekre.
3. Aktív magatartás, kezdeményezés fejlesztése játék közben.

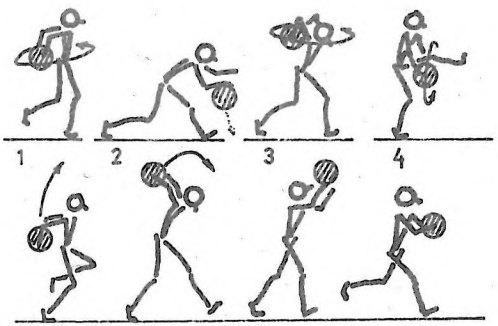


14/2. ábra

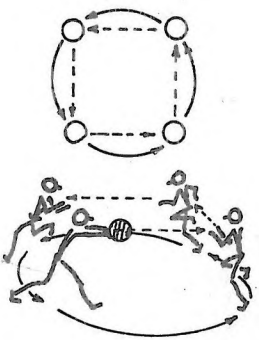
Az előző órákon kiderült, hogy a tanult játékelemek alkalmazása még az egyszerűsített szabályokkal játszott játékban is nehéz. A tanulók kevés tapasztalattal rendelkeznek a mozgásos játékokban (évről évre kevesebbel!). Egy-egy labdaleadás után tanácstalanul állnak, megkönnyítve a védők dolgát. Ezen az órán olyan gyakorlatok következnek, amelyekben a labda átadása után változatos cselekvésre, helyváltoztatásra kényszerülnek a tanulók.



14/3. ábra



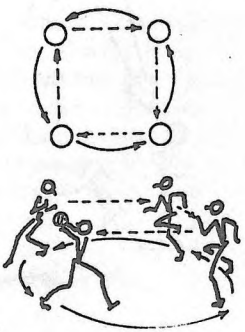
14/1. ábra



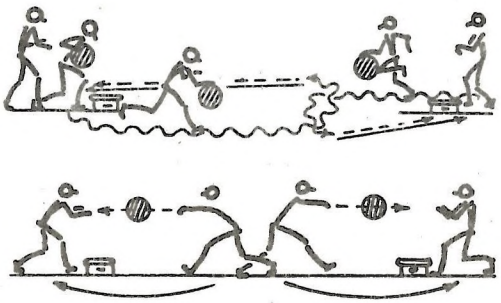
14/4. ábra

A bemelegítés a 1—5. (14/1. ábra) gyakorlatokkal kezdődik. Ezt követi a 14/2. ábrán látható folyamatos gyakorlás. Két-három kör után (50—60 átadás) szerepcsere következzék. Először utánlépéssel haladva végezzék a gyakorlást.

Ezután alakítsunk négyes csoportokat és ezeken belül egymástól 3—4 méterre állva (14/3. ábra) vagy futva (14/4—5. áb-

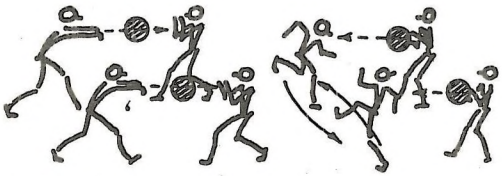


14/5. ábra

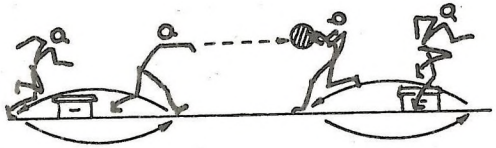


14/6. ábra

ra) végezzék az adogatást először meghatározott irányba, majd tetszés szerinti társhoz. A 14/6. ábrán látható váltóverseny a 14/7. ábra gyakorlata és a 14/8. ábra versenyfeladata nagy mértékben fejleszti a figyelem megosztásának készségét, és azt a játékban nélkülözhetetlen képességet, hogy a cselekvések folyamatosak, célszerűek legyenek.

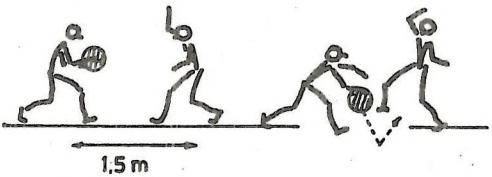


14/7. ábra



14/8. ábra

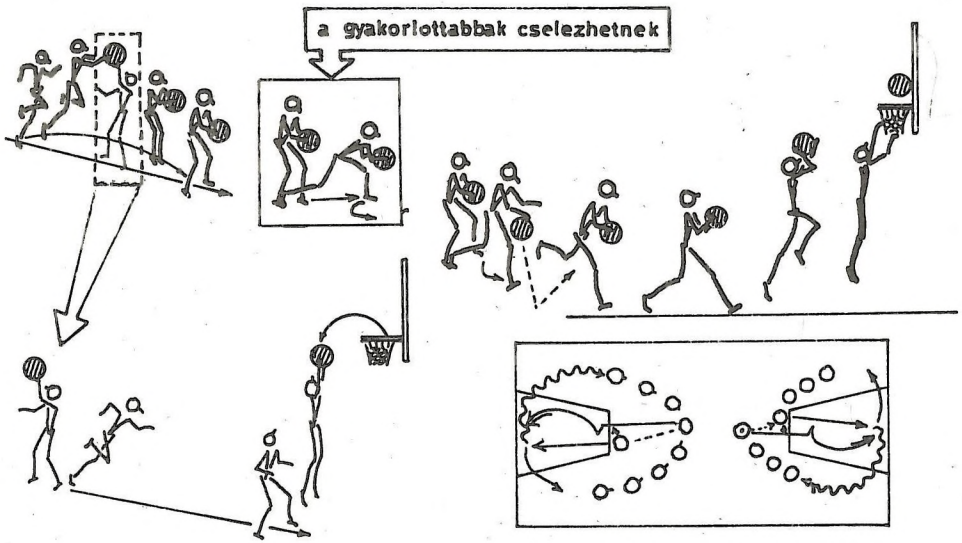
Amikor csak időnk van rá gyakoroltassuk az 1:1 elleni játékot. A 14/9. ábrán látható gyakorlat lényege, hogy a védő tartsa a megadott követési távolságot. A támadókat biztassuk sűrű irányváltoztatásra.



14/9. ábra

Az oktatás anyaga nem nehéz, a tanulók hamar megtanulják az együtemű megállást (14/10. ábra). Nagyon figyeljünk arra, hogy minden dobás eredményes legyen.

Játékra legalább 20 perc maradjon. Ha nagy az osztály létszáma, játszanak 6, vagy 7 fős csoportokban.



14/10. ábra

Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata

(Résztanulmány)

NAGY SÁNDOR

A motoros próbák kidolgozása és tantervi alkalmazása az 1978-as szakközépiskolai testnevelés tanterv egyik legjelentősebb újdonsága. A tanulók tudásszintjét abszolút értékben is megadja, és az abszolút szintek mellett a százalékos szintek is szerepelnek (relatív tudásszint). A tanulók tudászszintjének változása, az önmagához viszonyított vátozás értéke válik azután a tanulók értékelésének egyik összetevőjévé.

A motoros próbák követelményei tehát végső soron nem abszolút értékek, azoknak csak a viszonyítás szempontjából van jelentőségük. A tanulók tudásszintjét „százalékos szintekkel" és a változás mértékével jellemezzük.

A százalékos teljesítményszinteket az 1974—75-ben (1. felmérés) mért országos reprezentatív minta adatainak átlaga (50 százalék) és szórása (a 10, 30, 70, 80 és 90 százalékos értékek) alapján számítottuk ki. (1) A számítások eredményét táblázatokon foglaltuk össze. A táblázatok évfolyamonként, leányok-fiúk megkülönböztetésben a tantervi követelmények között szerepelnek.

Az 1974—75-ben megállapított eredményeket olyan alapnak tekinthetjük, amely jó lehetőséget ad az összehasonlításra.

Az *összehasonlítás célja* az, hogy megállapítsuk a tanulói tudásszintben bekövetkező változásokat. Az eredmények összehasonlítása úgy gondoljuk öt-tíz évenként szükséges akkor is, ha a tanterv teljesítésének feltételei időközben nem változtak. A követelményszintek „karbantartása" ellenőrző mérések nélkül nem lehetséges.

A leírt gondolat megvalósítására 1979 és 1983 között (2. felmérés) a tantervi részletezett cél- és követelményrendszer kipróbálása részeként a motoros próbákat is újra mértük. (2) A mintát úgynevezett többlépcsős véletlen kiválasztás módszerével jelöltük ki. (3)

Az eredmények bemutatása

A tanítás-tanulás hatékonyságát mérő eredményeket az 1. és a 2. táblázaton foglaltuk össze. (4) A könnyebb összehasonlítás miatt az eredmények bemutatásánál azt a módszert követtük, hogy egymás mellett (alatt) közöljük a két felmérés számított adatait és a femérésben részt vevő tanulók számát.

Első lépésként vizsgáljuk meg, hogyan változtak az átlagteljesítmények az első vizsgálat óta. A tanulók átlagteljesítményei, egy próba kivételével (súlypontemelkedés, II. osztály, leányok) változtak. Az eredmények abszolút értékben leányoknál 17, fiúknál 20 esetben javultak, a 28—28 lehetséges változáson belül. Ez a javulási arány egyértelműen pozitívnak tekinthető, hiszen a próbák többségében javulást tapasztaltunk.

Az átlageredmények közötti különbség azonban gyakran nem nagy. F-, t-, illetve d-próba segítségével megvizsgáltuk ezért azt is, hogy ez a különbség jelentős-e, vagy csak az eltérő minta miatt mutatkozik. (Tehát véletlennek tekinthető-e?) (5)

A számítások azt mutatják, hogy a leányoknál egy, a fiúknál öt próbánál a teljesítménynövekedés nem jelentős.

Hasonló módszerrel elemeztük a teljesítménycsökkenést is (a leányoknál 10, a fiúknál 8 próbánál). Leányoknál három, fiúknál egy esetben ez a különbség nem jelentős.

A táblázatokon látható szórásértékek azt mutatják, hogy az elmúlt időszakban a tanulók közötti teljesítmények csökkentek. Tehát a jó és a rossz eredmények az ellenőrző 2. vizsgálatban közelebb kerültek egymáshoz, és természetesen az átlaghoz is. A relatív szórásértékek vizsgálata pedig a 7. próba kivételével azt mutatja, hogy az átlagtól a tanulók teljesítménye csak a megengedhető határokon belül tér el.

Évfolyam	Felmérés	Létszám	1. 60 méteres futás (s)			2. Súlypont-emelkedés (cm)			3. Tömött-labda-dobás hátra (m)			4. Kitartó futás 600—800 m (s)			5. Labdapasszolás (db)			6. Négyütemű gyakorlat (db)			7. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)		
			x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V
I.	1.	859	10,6	0,9	8	32,9	5,7	17	6,0	1,4	21	170	39	18	21,8	4,3	20	20,1	4,6	23	7,6	9,2	122
	2.	286	10,5	0,8	8	33,3	5,8	18	5,6	1,1	19	165	26	16	24,9	4,3	17	21,8	4,8	22	5,6	5,9	105
II.	1.	821	10,3	0,9	8	34,8	5,9	27	6,5	1,6	24	173	31	17	23,9	4,6	19	21,2	4,3	20	6,4	5,8	90
	2.	342	10,6	0,8	8	34,8	5,8	17	5,9	1,2	20	165	22	13	26,4	5,5	21	23,5	3,8	16	10,8	8,4	78
III.	1.	767	10,3	1,0	8	33,1	6,3	19	6,5	1,4	22	231	54	22	24,1	4,9	20	22,1	6,7	30	7,4	5,4	73
	2.	382	10,5	0,9	8	35,3	6,2	18	6,2	1,1	18	242	33	14	26,8	4,6	17	23,6	4,1	17	10,1	8,2	82
IV.	1.	629	10,5	0,8	8	32,9	6,2	19	6,4	1.4	21	276	50	21	22,8	5,3	33	20,9	4,7	23	7,6	4,9	65
	2.	264	10,6	0,8	8	35,1	7,5	21	6,3	1,1	18	236	38	16	29,5	7,9	27	24,4	3,9	16	10,2	7,3	71

1. táblázat A szakközépiskolás leányok tantervi motoros próbákban elért eredményei.

Évfolyam	Felmérés	Létszám	1. 60 méteres futás (s)			2. Súlypont-emelkedés (cm)			3. Tömöttlabda-dobás hátra (m)			4. Kitartó futás 800—1000 m (s)			5. Labdapasszolás (db)			6. Négyütemű gyakorlat (db)			7. Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás (db)		
			x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V
I.	1	634	9,4	0,8	8	39,5	7,6	19	6,2	1,3	21	188	28	14	25,2	4,1	16	24,4	4,3	18	16,8	10,2	61
	2	381	9,5	0,7	7	39,8	6,8	17	6,1	1,4	23	187	24	13	28,0	4,9	18	26,2	3,7	14	18,2	9,4	47
II.	1	527	8,7	0,6	7	42,3	7,3	19	7,2	1,3	21	182	39	20	27,4	5,7	20	25,3	4,3	17	18,2	10,6	58
	2	655	9,1	0,8	8	43,7	7,4	17	7,3	1,5	21	179	23	13	30,0	5,2	17	27,7	4,2	15	24,6	8,7	36
III.	1	427	8,6	0,6	7	46,4	7,6	16	8,2	1,3	16	224	38	13	29,5	4,8	16	25,2	4,0	16	20,4	7,9	39
	2	468	8,9	0,7	7	46,6	6,6	14	8,0	1,6	20	228	30	13	30,6	3,8	12	28,6	3,9	14	27,5	9,4	34
IV.	1	370	8,5	0,5	6	47,3	6,9	15	8,5	1,5	17	211	38	13	30,2	7,7	25	24,9	7,0	28	21,2	9,9	47
	2	419	8,7	0,7	8	49,0	6,9	14	8,6	1,5	18	222	26	12	31,2	3,8	12	29,2	4,9	17	29,0	9,9	34

2. táblázat A szakközépiskolás fiúk tantervi motoros próbákban elért eredményei.

Az eredmények értékelése

Az eredmények reális értékeléséhez hozzátartozik, hogy az 1973—75-ös első vizsgálat idején a szakközépiskolákban a testnevelés heti óraszáma három volt. Az 1979—83-as vizsgálat kezdetén a heti óraszám a vizsgálatban részt vevő szakközépiskolák döntő többségében 3—3 -2—2 volt. Az óraszám a vizsgálat négy éve alatt különböző okok miatt heti kettőre csökkent. A testnevelés heti óraszámát tekintve, tehát a két vizsgálat lényegesen különbözött egymástól.

A szakközépiskolás leányok és fiúk teljesítményszintje hasonló arányban és mértékben változott az első vizsgálathoz képest. Az átlageredmények a próbák egyötödében nem változtak jelentősen. A tanulási eredménynövekedés több mint ötven, a csökkenés pontosan 25 százalék.

Vizsgáljuk meg, milyen próbákban növekedtek, illetve csökkentek az átlagteljesítmények. Osszuk a motoros próbákat két csoportra. Az első négy próba a tanulói teljesítményt objektív mérőeszköz segítségével méri (s, cm), a következő három az elvégzett elemeket számlálja (db). Nézzük meg az átlageredmények változását a most leírt csoportosítás szerint is. Azt látjuk, hogy az 5—7. próba eredményei leányoknál—fiúknál egyaránt jelentősen növekedtek (12—12 átlageredmény). Az 1—4. próbákban mutatott teljesítménynövekedés a leányoknál csak 4, a fiúknál pedig csak 3 esetben jelentős. Hét-hét esetben viszont jelentősen csökkentek az átlagteljesítmények. Ezt erősíti a szórásértékek változása is.

A vizsgálat erősíti azokat a szaktanári megfigyeléseket, amelyek a tanulói tudásszint csökkenése és az óraszámcsökkenés között összefüggést találtak. További vizsgálatok és elemzések dönthetik azt el, hogy a most jelzett tendenciának melyek a mélyebb okai, és ezeknek milyen tantervi következményei lehetnek.

IRODALOM, HIVATKOZÁS

1. **Nagy Tamás:** A tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. Kandidátusi értekezés. Kézirat. MTA. 1982.
2. **Nagy Sándor:** A testnevelési tantervek nyomonkövető vizsgálata. Köznevelés. 1984. 30. szept. 21.
3. **Nagy Sándor — Fehér Valéria:** A szakközépiskolai részletes követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai. I., II., III., IV. A testnevelés tanítása, 1984. 4., 5., 6. és 1985. 1.
4. Az adatok számítógépi feldolgozását Lámi Anikó, dr. Káldi Tamás és Pótczy Péter R—35-ös típusú számítógépen végezte.
5. Az F-, t- illetve d-próbák programját Fábián Gyula készítette, C-64 típusú számítógépre.

Adalékok a szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez

HORVÁTH BEÁTA

Mindennapos téma a tanulóifjúság edzettsége, kondíciója, fizikai teljesítőképessége. A motorizáció és a civilizáció mozgásszegény életmódot eredményeznek. A mind kevesebb testgyakorlás a szervezet struktúrájában és funkciójában is visszafejlődéshez vezet. Ezt a hatást látszik ellensúlyozni a jobb táplálkozási és lakáskörülmények során kialakult akceleráció. A fenti folyamat hatását a középiskolai tanulók testi fejlettségére és fizikai képességeire több dolgozat is vizsgálja (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9). Alig találtunk azonban adatokat a szakközépiskolai lánytanulókra vonatkozóan (1, 4).

I. Vizsgálati módszerek

A vizsgálati személyek a budapesti Fényes Elek Közgazdasági Szakközépiskola leánytanulói voltak. Az iskola valamennyi osztályában elvégeztük a fölmérést, így adatokat szereztünk a tanulók edzettségéről. Fő célunk azonban az életkoronkénti értékelés volt, így a decimális életkort vettük figyelembe. Az elemszámokat (n) az 1. táblázatban ismertetjük.

1. táblázat: Alapstatisztika és t próba

Életkor	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V%	t=érték	szignifikancia szint
			Testmagasság (cm)				
14	57	158,01	2,66	20,06	12,69	1,4712 x	NSZ
15	110	161,99	0,51	5,34	3,29	0,3112 x	NSZ
16	94	162,54	1,69	16,41	10,09	0,0331 x	NSZ
17	98	162,48	0,65	6,41	3,95	1,2085	NSZ
18	65	163,64	0,66	5,32	3,25		
			Testtömeg (kg)				
14	57	53,37	1,05	7,90	14,81	1,3707	NSZ
15	110	55,23	0,81	8,52	15,42	1,3905	NSZ
16	94	57,00	0,99	9,66	16,95	0,0567	NSZ
17	98	56,92	0,99	9,88	17,36	0,0701 x	NSZ
18	65	56,83	0,81	6,52	11,46		
			Szorítóerő jobb kéz (N)				
14	57	235,96	6,37	48,10	20,39	3,5152	IESZ
15	110	260,91	3,90	40,92	15,68	0,4447	NSZ
16	94	263,51	4,38	42,44	16,11	0,4496	NSZ
17	98	266,22	4,15	41,08	15,43	1,8941	NSZ
18	65	277,85	4,20	33,89	12,20		
			Szorítóerő bal kéz (N)				
14	57	226,84	6,35	47,93	21,13	2,2958	SZ
15	110	249,09	3,89	40,83	16,80	0,2479	NSZ
16	94	241,65	4,33	41,98	17,37	0,9903	NSZ
17	98	247,24	3,65	36,12	14,61	1,7987	NSZ
18	65	257,08	3,85	31,06	12,08		
			Helyből távolugrás (cm)				
14	57	171,93	2,11	15,95	9,27	0,7299	NSZ
15	110	170,00	1,56	16,33	9,60	1,6680	NSZ
16	94	174,12	1,95	18,95	10,88	0,9731	NSZ
17	98	176,65	1,72	17,06	9,65	1,1235	NSZ
18	65	173,62	2,05	16,55	9,53		
			20 m síkfutás (s)				
14	57	4,28	0,05	0,34	8,03	ϕ	NSZ
15	110	4,38	0,03	0,34	7,87	0,4478	NSZ
16	94	4,26	0,03	0,28	6,82	2,4301	SZ
17	98	4,16	0,03	0,28	6,84	0,8931	NSZ
18	65	4,12	0,03	0,28	6,75		

x=d próba, IESZ=igen erősen szignifikáns, SZ=szignifikáns, NSZ=nem szignifikáns

Az 1. táblázat folytatása:

Életkor	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V%	t=érték	szignifikancia szint
			Lazaság (cm)				
14	57	32,16	0,73	5,53	17,21	0,7108	NSZ
15	110	32,80	0,52	5,51	16,78	1,0062	NSZ
16	94	31,99	0,62	5,98	18,70	1,8618	NSZ
17	98	33,55	0,57	5,63	16,77	0,4008	NSZ
18	65	33,18	0,74	5,98	18,01		
			Egyensúlyozás (s)				
14	57	19,39	1,21	9,16	73,99	0,9159 x	NSZ
15	110	17,73	1,35	14,12	79,64	0,2770	NSZ
16	94	17,14	1,69	16,30	95,37	0,2861	NSZ
17	98	16,53	1,33	13,13	79,45	0,0720	NSZ
18	65	16,38	1,60	12,88	78,64		
			Fleishman teszt (s)				
14	57	19,19	0,19	1,47	7,37	3,5544	IESZ
15	110	19,99	0,13	1,33	6,67	1,0277	NSZ
16	94	20,18	0,13	1,30	6,46	1,7446	NSZ
17	98	19,85	0,13	1,32	6,64	0,1912	NSZ
18	65	19,89	0,16	1,29	6,47		

A tanulók legnagyobb része csak a tanórai testnevelés órán, illetve a délutáni tömegsport foglalkozásokon (sportágankénti házibajnokságok) vesz részt. Kis hányaduk sportol a DSK kosár- és röplabda szakosztályában. Az egyesületekben rendszeresen sportolók száma elhanyagolható. Megállapíthatjuk, hogy a tanulók teljesítménye a biológiai növekedés és érés, valamint a tanórai testnevelés eredménye.

A vizsgálati személyek azonos arányban budapestiek, illetve a főváros környéki falvakból, kisebb városokból valók. A következő felmérést végeztük el:

Antropometriai felmérés

Testmagasság: Mérése antropométerrel, cipő nélkül történt.

Testtömeg: Hitelesített személymérleggel, 0.5 kg pontossággal.

Fizikai képességek felmérése

Kondicionális képességek

Erő- — maximális erő mérése: *Szorítóerő jobb és bal kézzel:* Tensometrikus elven működő univerzális erőmérővel a test mellett lógatott nyújtott karral mértük.

Felváltva két-két kísérlet, a jobbik került feljegyzésre.

Dinamikus láberő mérése: *Helyből távolugrás:* Az atlétika szabályai szerint.

Gyorsaság-reakció és mozdulatgyorsaság mérése: *20 m síkfutás:* Az atlétika szabályai szerint.

Ízületi mozgékonyság — Csípőízület lazaságának mérése: *Törzshajlítás előre:* Tornapad végéhez egy 40 cm hosszú és a pad szélességével megegyező cm beosztású kartonlapot erősítettünk úgy, hogy a beosztás nulla pontja van felül, a 20 cm pedig a pad síkjával egyezik meg. Cipő nélkül, szögállás magastartás helyzetből kell a lehető legmélyebbre hajolni, enyhén megérintve az előre bemagnéziázott ujjal a lapot.

Koordinációs képességek

Statikus egyensúly mérése: *Nyitott szemmel állás egy lábon:*

Egy 40 cm hosszú, 4 cm magas és 2 cm széles lécen, amely egy 40×20 cm-es deszkalapra van erősítve, egy lábon kell állni csípőre tett kézzel, nyitott szemmel. Az időtartamot stopperórával kell mérni. Az órát akkor kell megindítani, amikor a támaszkodó láb elhagyta a talajt. Az órát akkor kell megállítani, amikor a kiválasztott személy letette a lábát, a csípőjéről elvette a kezét, vagy lejárt a próba maximális ideje, a 60 másodperc.

Dinamikus mozgékonyság mérése: *Fleishman teszt:* Csípőmagasságba állított magasugró léc alatt kell mind a két mércét megkerülni nyolcas alakban, futás közben. A feladatot négyszer kell megismételni. Alkalmazható az ugróléc helyett a léc hosszának (3,6 m) megfelelő gumiszalag is. Az ugróléc leverése, vagy a szalag érintése hibának számít, a próbát meg kell ismételni. A futás idejét stopperórával mértük.

Az adatokat ZX Spectrum személyi számítógépen dolgoztuk fel.

II. Eredmények

A számított eredményeket (átlag, átlaghiba szórás, variációs együttható és t érték) az 1. táblázatban foglaltuk össze. A tanulók testfelépítésére a testmagasság és a testtömeg értékei utaltak. Megállapíthatjuk, hogy a testmagasság a lányoknál 16 éves korra kialakul. A 16—18 éves korosztálynál lényeges testmagasság növekedést nem tapasztaltunk. Az irodalmi adatoktól nem térnek el lényegesen felmérési eredményeink, tehát a szakközépiskolás lányok testmagassága megfelel az országos átlagnak (2, 5).

A testtömeg szintén 16 éves korig növekszik. 17 és 18 éves korban már nem éri el a 16 éves értéket. Az összehasonlító adatokhoz képest 14—16 éves kor között vizsgálati személyeink súlyosabbak a többi szerző által említett személyeknél (2, 5).

A motoros tesztek közül a szorítóerőt elemezzük először. A jobb kezes eredmény a várakozásnak megfelelően nagyobb, mint a bal kezes. A teljesítmény évről-évre növekszik, mindkét kéz eredményére jellemző azonban, hogy 16 és 17 éves korban megtorpanás van, a teljesítménynövekedés lelassul. 18 éves korban az eredmények ismét dinamikusabban fejlődnek. *Barabás* (4) mérési eredményeihez képest kísérleti személyeink szorítóereje lényegesen gyengébb. A két minta eredményei közt a 14—18 éves életkorban végig fönnáll a teljesítménykülönbség. Megállapítható, hogy a mintánkban szereplő szakközépiskolás lányok szorítóereje az országos átlagnál jóval kisebb, elmaradnak azonos korú társaiktól.

A helyből távolugrás eredménye kis mértékben, de fejlődik a középiskolás életkorban. A vizsgált személyeknél 15 és 18 éves korban visszafejlődést tapasztaltunk az előző évi eredményekhez képest. Az összehasonlító adatokkal összevetve a szakközépiskolás lányok dinamikus lábereje nem marad el kortársaik eredményétől, sőt a *Barabás* (4) által vizsgált mintánál lényegesen jobbak eredményeik.

A 20 m síkfutásban meglepően, végig javultak a teljesítmények. Különösen nagy volt a javulás a 16—17 évesek között. *Kurelic* (8) 15 és 17 éves korban mért eredményei azonban így is lényegesen jobbak az általunk mérteknél.

A csípőízület lazasága a 14 és 18 éves kor között nem változott lényegesen vizsgálati személyeinknél. Ez értehető is, hiszen gyermekkorban sokkal nagyobb az ízületek és izmok rugalmassága, míg a középiskolás korban kevéssé fejleszthető a mozgékonyság. Az irodalmi adatok megfelelnek az általunk mért eredményeknek (9).

A Fleishman tesztben a legjobb eredményt a 14 éves tanulók érték el. 18 éves korig a teljesítményük lényegesen nem változik, tehát stabilizálódik. *Győri* (7) sümegi gimnazisták körében vizsgálta a Fleishman tesztet. Eredményei azonos tendenciát mutatnak az általunk kapottakkal. Megállapítható, hogy a Fleishman teszt alapján a középiskolás életkorban sem a sümegi, sem a budapesti mintánál nem találtunk javulást a mozgáskoordinációban.

Igen változékony eredményeket hozott az egyensúlyozás, amit a variációs együtt-

hatók (V%) nagysága is jelez. Az eredmények 14—18 éves korig évről-évre romlanak. Érdemes megemlíteni, hogy még nem publikált vizsgálatunkban is hasonlóan nagy variációs együtthatót kaptunk az egyensúlyozás során.

III. Összefoglalás

A szakközépiskolás lányoknál elvégzett vizsgálat fölhívta a figyelmet az egyes képeségek fejlődési tendenciájára. A tanulók testmagassága és testtömege a 15—16 életévig növekedett. Ekkor a biológiai érés és növekedés üteme lelassul, ezáltal a magasság és tömeg értékek is stagnálnak. A kondicionális képességeket mérő tesztek közül a szorítóerő 14—18 éves korig növekedett. A növekedés üteme a 15—17 éves korban lelassult. 17 éves korig javultak a helyből távolugrás eredményei, az utolsó évben kisfokú teljesítménycsökkenés volt. A csípőízület lazasága változatlan volt a középiskolás életkorban, tehát az egyes iskolafokok teljesítménye közt nem találtunk különbséget. A 20 m síkfutás időeredménye a vizsgált életkorban végig javult. 15 éves korig javult, majd változatlan volt a Fleishman teszt időeredménye.

2. táblázat: A vizsgálati személyek fizikai képességeinek fejlődési tendenciái az egyes életkorokban.

Életkor	Fejlődő képességek	Csökkenő szintű képességek	Változatlan képességek
14	testmagasság testtömeg maximális erő dinamikus erő dinamikus mozgékonyság	egyensúlyozás	lazaság
15	testmagasság testtömeg maximális erő dinamikus erő dinamikus mozgékonyság	egyensúlyozás	lazaság
16	testtömeg maximális erő dinamikus erő	egyensúlyozás	lazaság testmagasság dinamikus mozgékonyság
17	maximális erő dinamikus erő	egyensúlyozás	testmagasság testtömeg lazaság dinamikus mozgékonyság
18	maximális erő	egyensúlyozás	testmagasság testömeg lazaság dinamikus erő dinamikus mozgékonyság

A 2. táblázatban foglaltuk össze a mintákra vonatkozó fizikai képességbeli tendenciákat. Az életkor előrehaladtával egyre csökken a fejlődő, míg növekszik a stagnáló (változatlan szintű) képességek száma. Végig romlik az egyensúlyozásban mutatott teljesítmény. Választóvonalnak tűnik a 16 éves kor a középiskolás lányoknál. Az érés és növekedés lelassulásával (posztpubertás) befejeződik a legtöbb fizikai képesség fejlődése. Ezt követően csak az erő növekedésével kapcsolatos tulajdonságok fejlődnek (maximális erő, dinamikus erő). Nem elhanyagolható, hogy az I—II. osztályos tanulók beállítódása, motivációja — összefüggésben a még fejlődő fizikai képességek okozta sikerélménnyel — sokkal erősebb, mint a III—IV.. osztályosoké. Egyetlen tulajdonságként mindvégig csökken az egyensúlyozásban nyújtott teljesítmény az életkor előrehaladtával. Kérdés, hogy menynyiben tekinthető e jelenség a gyakorlás, alkalmazás hiányának. Tény azonban, hogy az iskolai testnevelésben a proprioceptív érzékelést fejlesztő mozgásanyag háttérbe szorul. A koordináció és az ízületi mozgékonyság „korai" stbilizációja felveti ezeknek a képességeknek az óvodai és az általános iskolai testnevelésben való fontosságát.

Az egyes képességek fejlődési szakaszait (szenzibilis fázisok) a biológiai érés és nem utolsósorban a társadalmi szükségleteket, igényeket a jelenlegi szakközépiskolai testnevelés tanterv nem veszi teljes mértékben figyelembe. A megváltozott elvárásoknak megfelelően napirenden van a testnevelés tantervek folyamatos fejlesztése. Úgy gondoljuk, hogy a célok és feladatok kiegészítése mellett alapvetően fontos lenne a tananyag célszerűbb kijelölése, természetesen a testnevelő tanárok korszerűbb szemléletformálásával együtt. Fontosabb a tanulók személyiségét formáló (egészséges életmódra) nevelő hatás, mintsem a sporttechnikák tökéletes elsajátítása. Kerüljön jobban előtérbe a szabadidőben űzhető mozgásanyag (lifelong education) elsajátítása. Jobban figyelembe kellene venni a középiskolás lányok életkori sajátosságainak, érdeklődésének megfelelő mozgásformákat: labdajátékok, tánc, aerobic, dzsesszbalett, zenés gimnasztika, stb. Mindezek a korrekciók a tanterv nyitottságát és választhatóságát is tovább növelnék.

IRODALOM

1. **Bakonyi F.:** A szakmunkás- és középiskolai tanulók fizikai képességei. (A testnevelés tanítása, 1983. 6. sz. 180—185. p.)

2. **Bakonyi F.:** Testi fejlettség és fizikai képességbeli változások a 7—18 éves iskolai tanulóknál. (Testnevelés és sporttudomány, 1984. 1—2. sz. 27—36. p.)

3. **Bakonyi F.:** Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. (Testnevelés és sporttudomány, 1984. 3. sz. 12—21. p.)

4. **Barabás A.:** Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. (Humanbiológia Budapestinensis, Budapest, 1986.)

5. **Eiben O.—Pantó E.:** Növekedési értékek Magyarországon, 1986. A 3—18 éves leányok testmagasság, testtömeg és testmagasságra vonatkoztatott testtömeg referencia-értékei (Eötvös Loránd Tudományegyetem Embertan Tanszéke, Budapest, 1986.)

6. **Győri P.—Gárdos E.—Kovács G.:** Sümegi gimnazisták fizikai képessége (Testnevelés és sportkutatási közlemények, Veszprém, 1984. 103—121. p.)

7. **Kurelic, N.—Momirovic, K.—Stefanovic, M.—Sturm, J.—Radojevic, D.—Viskic, N. —Stalec, N.:** Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija omladine (Belgrád, 1975.)

8. **Nagy T.:** A tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. Kandidátusi értekezés. Kézirat. MTA. 1982.

9. **Sykora, F.:** A bratislavai fiatalság szomatikus fejlődése és mozgásteljesítménye. (Bratislava, 1972.)

10. A szakközépiskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. (Oktatási Minisztérium, 1978.)

Miért szűnt meg egy szakközépiskolai lány atlétika szakosztály?

WEGLÁRZ BÁLINT

Bevezetés

Az elmúlt egy-másfél évtizedben a magyar versenysport eredményességben elmaradt, sőt visszaesett az előző sikeresebb időszakhoz képest.

Eredménytelenségünk okait vizsgálva felvetődik a miért, és a hogyan tovább kérdése. A miért kérdésre az okok keresése közben számos szerző foglalkozott a magyar sport szinte minden területével: a hazai versenyrendszerrel, a bajnokságok színvonalával, a kiválasztással, az utánpótlásneveléssel az irányítás, az ösztönzés, a menedzselés gondjaival, az edzésmódszerek, a követelményrendszer, a minősítés, az edzői munka elismerésének problémáival. A tanulmányok szerzői által felvetett gondok, tények az ezekből levont következtetések szenvedélyes vitákat kavartak.

E vitához szeretnék én is csatlakozni, illetve anyagot szolgáltatni azzal, hogy közreadom miért szűnt meg az általam irányított Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskola lány atlétikai szakosztálya. Leírom azokat az okokat, melyek egy jól működő, a maga szintjén eredményes munkát végző középiskolai szakosztály megszűnéséhez vezettek, melyek elvették a kedvét a tanárnak a szakosztály edzéseinek vezetésétől, a diákoknak az atlétizálástól, a versenyzéstől, akadályozták, sőt lehetetlenné tették a tisztességes munkát.

Szeretném felhívni az érdekeltek figyelmét az iskolákban, a gyakorlati életben jelentkező számos olyan problémára, amely talán a megítélésben egyszerűnek, kicsinek látszik, de mégis nagymértékben hátráltatja, akadályozza az iskolák utánpótlás nevelésének és testi nevelésének munkáját.

Az okok feltárása mellett elképzeléseimet is szeretném közreadni azzal a szándékkal, hogy a közeljövőben várhatóan bekövetkező szükséges változásoknál az általam javasolt elképzeléseket az érdekeltek fel tudják használni munkájukban.

Az 1970-es évek elején az utánpótlás nevelésében az iskolarendszer bevonására is sor került. Ez számos előnyt jelentett a versenysport számára, mert az iskolákban a fiatalok könnyen szervezhetők, a tárgyi és személyi feltételek adottak. Elvileg az eredményes munkavégzésnek nincs és nem is lehet akadálya. Az eredmények ismeretében bebizonyosodott, hogy ez a nyitás sem hozta meg a kívánt eredményt, nem lett szélesebb a versenysport alapja, az iskolarendszer sem tudta kitermelni a tehetségeket. Ennek két fő oka van:

1. Az iskolák tevékenységének nem képezi integráns részét a fiatalok versenyszerű sportolása, sportoltatása, sőt az iskola képtelen a tanulók egészségének megőrzésére, testi-fizikai képességeik fejlesztéséhez szükséges alapfunkciók ellátására is.

2. A versenyrendszer nem biztosított elég alapot az iskolákban folyó utánpótlás nevelés hatékonyabbá tételére és a felszínre kerülő tehetségekkel sem gazdálkodik megfelelően.

Ezeken túlmenően a két intézményrendszer együttműködése sem megfelelő Sem az iskola, sem a versenysport nem tud megbirkózni azokkal a feladatokkal, melyek a fiatalok testi nevelésében és az utánpótlás nevelés során rájuk hárulnak. A versenysport képtelen a merítési bázis számottevő növelésére (sőt anyagi gondok miatt egymás után szűnnek meg a fiatalokkal, a kezdőkkel foglalkozó társadalmi egyesületek szakosztályai), kénytelen mind a létesítmények használatában, mind a szakemberek biztosításában külső erőkre támaszkodni. Továbbá belső szervezeti — érdekeltségi viszonyai sem megfelelőek e munka hatékonyságának emelésére. A problémák hátterében a versenyrendszer társadalmi nyitottságának, alkalmazkodó képességének és működésé-

nek zavarai húzódnak meg. A jelenlegi helyzetben belátható, hogy gyökeres változtatásokra van szükség, mert mindkét szervezet érdekei az iskolai testnevelés és sport színvonalának emelésében, az utánpótlás biztosításában kölcsönösek, ezért a versenyrendszer alapját képező klubboknak és a velük szerződő iskoláknak közösen, konkrét megállapodások alapján jobban együtt kell működniük a jövőben.

A szakosztály megszűnésének okai

(Az iskolai testnevelés és sport fejlesztésének, valamint az iskolák eredményes utánpótlásnevelő munkájának főbb akadályai.)

1. *Az iskola tárgyi feltételei*

A Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskola a jó feltételekkel rendelkező iskolák közé tartozik.

Két fedett létesítményünk van:

18×9 méteres „nagyterem" és
14×6 méteres kondicionálóterem.

(Bitumenes sportudvar, (1200 négyzetméteres), rajta 30×15 méteres kézlabdapálya,
18×9 méteres röplabdapálya,
22×12 méteres kosárlabdapálya,
9×3 méteres távolugró gödör,
24×1,5 méteres nekifutóval,
súlylökő kör 15×4 méteres dobóhellyel
és egy udvari függőszer állvány.

A *„nagyterem"*

— fűtése a mai napig megoldatlan, (télen 8—10 °C-nál nincs melegebb benne)
— világítása korszerűtlen,
— mennyezete állandóan beázik, (a tetőt többször szigetelték)
— parkettája feljön, púposodik, (többször javították).

A *konditerem*

— a föld felszíne alatt 2 méterrel helyezkedik el az alagsorban,
— a falak rossz szigetelése és a kisudvar rossz vízelvezetése miatt fala állandóan vizes, vakolata és festéke pereg,
— belső magassága 3 méter, emiatt ötpercnyi munka után levegője kibírhatatlan. A diákok találóan „izzasztókamrának" nevezték.

A *sportudvar*

— bitumenezésére 1975. tavaszán került sor,
— építési hibák, technológiai fegyelmezetlenségek és az igénybevétel állandó növekedése miatt a pályák állapota évről-évre romlott. Felfagyások, hatalmas rések és felpúposodások miatt a pályák 1980-ra használhatatlanná, balesetveszélyessé váltak.

A *zavartalan szakmai munkát* (tanórai, tömegsport, szakosztályi) *valami mindig hátráltatta,* hol ez, hol az romlott el. A szükséges javításokra hol anyagi fedezete nem volt az iskolának, hol kapacitást, szakembert nem kapott időben. Legtöbbször a javításokra a szorgalmi időben került sor, emiatt többször szorultunk ki — rossz idő esetén is — a termekből. A termek tisztántartása a fenti okok, valamint az igénybevétel állandó növekedése miatt szinte megoldhatatlan feladat elé állította a lelkesnek igazán nem nevezhető takarítónőket. Az iskola két *öltözője* elavult, barátságtalan. A nagy öltözőben csőtörések, dugulások szinte hetente napirenden voltak. A kisebbik öltöző, amely az alagsorban található kicsi, sötét, zsúfolt.

A nagyobb *szereket* (korlát, felemáskorlát, szőnyegek, pingpongasztalok, ugrószekrények) a lány öltözőben, illetve a folyosókon voltunk kénytelenek tárolni. Emiatt állapotuk szinte napról-napra romlott, nem beszélve a balesetveszélyről.

A lány atlétikai szakosztály részére 1975-ben 40 db mezt, 12 db fehér tornanadrágot és 15 pár szöges cipőt sikerült beszereznünk. 1977-ben újabb 15 pár szöges cipőt vásároltunk. Hét évet ezekben a cipőkben, mezekben versenyeztek végig lányaink. (A cipőket a versenyeken egymás kezéből kapkodták ki.)

2. *Az iskola tanuló, csoport- és osztálylétszámaiban, a lány—fiú tanuló arányában bekövetkezett változások.*

Az iskola tanuló létszáma, a tanuló csoportok száma, az osztályok létszáma, évről-évre fokozatosan emelkedett, megváltozott a lány—fiú arány is.

Az *1974/75-ös tanévben* 20 osztály 24 testnevelési csoport 72 testnevelési óráját a 6 munkanapon 6 órában *párhuzamos órák nélkül* tudtuk megtartani. Az osztályok számának emelkedése miatt az úgynevezett szóló osztályok ideális 15—25 fős létszámok melletti tanítási lehetősége az 1980/1981-es tanévre teljesen megszűnt. (A páratlan osztálylétszámok miatt ez évig a-b, c-d osztályok összevonására került sor, az e. osztályokat szólóban tanítottuk.)

1980/81-ben az első évfolyam osztályainál a csoport összevonások következtében a lányoknál 40—45 fő, fiúknál 32—27 fő dolgozott a testnevelési órákon. A felsőbb évfolyamoknál lemorzsolódások miatt a létszámok kedvezőbben alakultak, de itt is előfordult 40 fős lány csoport.

Az 1979/80-as tanévtől kezdődően az első évfolyam osztályainak létszámát 32-ről 36 főre emelték fel. Emiatt és az iskola létszámának fokozatos emelkedése miatt az első évfolyam párhuzamos osztályainak (a-b, c-d, e-f) összevonásakor, 72 fő tanuló dolgozott a testnevelési órákon. Többször előfordult, hogy 46 fő lánytanulóval kellett az órán a tanárnak dolgoznia.

A párhuzamos osztályok számának emelkedése miatt testnevelési órák megtartásához igénybe kellett vennünk az iskola egyik földszinti folyosóját (30×2 m). Az *1980/81-es tanévben heti 9 testnevelési óránál volt párhuzamos* osztály.

Egyszerre három csoport dolgozott a testnevelési órán. Ezeknél az óráknál az eddig alkalmazott téli beosztás (nagyterem, kisterem) mellé belépett minden harmadik héten a folyosó, mint a testnevelési óra helyszíne. Az őszi és a tavaszi időszakban az eddig jól bevált és alkalmazott beosztást is meg kellett változtatni. Egy-egy csoport egyharmaddal kevesebb sportlétesítményt, sporteszközt használhatott.

A tanulócsoportok számának 20-ról 24-re való növekedése kedvezőtlenül érintette az iskola tanítási rendjét, órarendjét is. A tanítás kezdetét előre kellett hozni 7 óra 20 percre, bevezetésre került az úgynevezett nulladik óra. Több osztálynak hetedik, illetve nyolcadik órája is volt. Emellett több osztály végzett az 5. és a 6. órában is. A tanárok órarendjében több lett a lyukas óra, valamint a nulladik, hetedik, sőt nyolcadik óra is.

1975-ben heti két edzést tudtam tartani 14,30 órától 17 óráig a szakosztály minden tagjának, legtöbbször a KSI, illetve az MTK VM pályán. Az edzésekre mindig együtt indultunk a lányokkal 14 órakor. (A versenyek előtt ha kellett, akkor szombaton délután is tudtam edzéseket tartani.)

1980-tól ez az idillikus állapot megváltozott, az osztályok különböző időpontban végeztek, emiatt kisebb csoportokban (8—12 fő), rövidített edzéseket (1—1,5 óra), változó kezdési időben (13 órától, 14,30 órától, 15,30 órától) tudtam tartani.

A tanulók egyedül már a környező pályákra sem jöttek ki az edzésekre (menetközben felszívódtak), emiatt az iskolában tartottuk 1980. szeptembertől az edzéseket. Így legalább meg lehetett tartani az edzéseket, ugyan rosszabb feltételek mellett. 1981-ben a lány atléták közül a bejárók, a kollégisták szombatonként már nem voltak munkára foghatók, sőt a versenyekre sem jöttek el.

Ezek a „kis" változások már óriási gondokat jelentettek. Romlott a testnevelési órák hatékonysága. Nehezebbé vált a tömegsportóórák, a háziversenyek, bajnokságok megtartása, a diákok délutáni sportfoglalkoztatása. A szakosztályi munka szakmai színvonala visszaesett, az edzéseken való tanulói részvétel biztosítása sokkal nehezebbé vált, több energiát igényelt. Mind nehezebb volt a tanulók megnyerése, sportoltatása.

3. *Az ötnapos munkahétre való áttérés*

Az 1981/82-es tanévben a szakközépiskolákban, így nálunk is áttértünk az ötnapos munkahétre. Az áttéréssel kapcsolatban igen sok, a diákok testnevelését, sportját negatívan érintő rendelkezés bevezetésére került sor:

— Csökkentették a testnevelés tantárgy heti óraszámát, az 1981/82-es tanévben a harmadik, negyedik osztályoknál heti 3 óráról, heti 2 órára, 1983. szeptember 1-től minden évfolyamon egységesen heti két órára.

— A tanulók heti óraszámát nem csökkentették, emiatt tovább *nőtt* a tanulók egy napra eső óraszáma, délutáni elfoglaltsága, a párhuzamos osztályok száma (1983-ban már heti 12 testnevelési órán volt három csoport). *Fokozódott* a tanulók túlterhelése. *Romlott* a testnevelési órák hatékonysága (több tanuló a létesítményekben, kevesebb testnevelési óra) a szellemi és fizikai leterhelés aránya (18:1) a tanulók sportra, testedzésre foghatósága.
— A testnevelési óraszámok csökkentését nem követte tantárgyi korrekció. A kötelező tananyag elsajátítása mind a tanárnak, mind a diáknak problémát okozott. Ez főleg a képességfejlesztésben okozott hiányt.
— Az iskolai elvárások, a tanárok követelményei nem csökkentek a szükséges mértékben. A hat munkanap négy és fél napra csökkent (a tanulók péntek délután már „foghatatlanná" váltak). Négy nap alatt akarta minden tanár szakköreit, foglalkozásait (versenyfelkészítés, egyetemi előkészítő, számítástechnikai tanfolyam stb.) megtartani. Az ifjúsági szervezet is igényt tartott egy délutánra programjai végrehajtására. Ezekkel az „erőkkel" a sportkör nem tudta felvenni a versenyt. A tömegsport foglalkozásokon a résztvevők száma tovább csökkent, az évfolyam-bajnokságokat, az osztályok közötti mérkőzéseket időben szinte lehetetlen volt megtartani. A szakosztály edzéseinek időt találni is hiú ábránd maradt.

Sajnos a hétvégéken, a szabad időben sem vált, válhatott igénnyé a diákok körében a testedzés, a sportolás. Iskolánk is bekapcsolódott a hétvégéken nyitva tartó iskolák rendszerébe. A részvétel hiánya miatt egy évi küszködés után kénytelenek voltunk erről a lehetőségről is lemondani. Tanuló csak akkor jött be szombaton, ha szervezett folgalkozásokat tartottunk, bajnoki mérkőzéseket írtunk ki számukra. Később már sorban maradtak el a szombatra kiírt mérkőzések, versenyek a tanulók távolmaradása miatt.

Azt hiszem, hogy a leírt három problémakör felvázolása beláttatja mindenkivel, hogy óriási bajok vannak. A Petrikben eltöltött tizenkét év alatt tanúja voltam annak, hogy ilyen egyszerű kis változások, maximális osztályszám, osztály létszám, lány-fiú arányváltozás, egy jó tárgyi feltételekkel rendelkező iskola esetében is mekkora károkat okozhat, a fiatalok testi nevelésében, egészségi állapotában, fizikai képességeiben. Az ötnapos munkahétre való áttérés negatív hatásai ezeket a gondokat még tovább fokozták. Az 1981/82-es tanévben a harmadikos fiúk és lányok teljesítményteszt felmérések tavaszi eredményeiben az őszi eredményekhez képest mintegy 15%-os visszaesés következett be. Feltűnően nagy volt a visszaesés a 800 méteres, 1000 méteres futásnál, valamint a négyütemű fekvőtámasznál (közel 20%-os). Ez a visszaesés a negyedik osztályok tanulóinál kisebb mértékben jelentkezett (8—12%).

4. *Az eddigi DSK versenyek 1981/82. tanévben nyílt versenyek lettek.*

1975-től iskolánk lány atlétikai szakosztálya sikeresen szerepelt a főváros középfokú tanintézeti bajnokságokon (futó CSB, fedettpályás CSB, DSK bajnokság). Számos dobogós helyezést értünk el, többször kerültünk az összetett pontverseny I—III. helyezett iskolák közé.

Sikeres és eredményes szereplésünk megadta azt a lelki pluszt versenyzőinek, amely segítségével le tudtuk küzdeni feltételromlásainkból fakadó hátrányunkat. nagyobb aktivitásra és ádozatvállalásra késztette tanulóinkat. 1981/82-es tanévben azonban az eddig sikert sikerre halmozó versenyzők számára a sikerélmény már elmaradt. Sorra kaptak ki, szenvedtek vereséget. Nehéz volt megmagyarázni nekik, elfogadtatni velük, hogy egyik pillanatról a másikra első helyezettekből indultak még kategóriába kerültek. Az a serdülő atlétalány, aki DSK körülmények között ért el 148 cm-t magasugrásban, vagy 480 cm-t távolugrásban, vagy 9 m-t súlylökésben, nehezen viselte el ezt a fiaskót.

5. *Csökkentették a csapatversenyek indulóinak létszámát.*

A nyílt verseny bevezetése mellett az indulók létszámának csökkentésével to-

vább sújtották a csak DSK tagokkal versenyző iskolákat. Hiába ugrott serdülő lány magasugró csapatom minden tagja 140 cm-t, ha egy másik iskolából egy „profi" atléta 170 cm-t ugrott, két csapattársuk pedig 130 cm-t, akkor is ők nyerték a számot. Egy-két kiugró teljesítményre képes atlétával, versenyzővel rendelkező iskola így újabb előnyhöz jutott.

6. *Az edzői bérek 1974-ben megállapított szinten, 400—700 Ft/hó maradtak*

Az edzői bérek mértékét mindig az előző évi eredményesség alapján állapították meg.
1975-ben 400,—,
1976-ban 600,—,
1977—81-ig 700,— Ft-ot kaptam.

1982-ben négyszáz forintos szerződést köthettem volna — pedig eredményeink nem estek vissza — de a nyílt verseny, valamint az indulók számának csökkentése miatt az iskolák rangsorában hátrább kerültünk. A pénz vásárlóerejének csökkenésén túl, a fenti eredményesség alapján történő edzői bérek megállapítását — a megváltozott feltételek tükrében — nem tartottam igazságosnak.

Az a kolléga, aki tagozatos iskolában tanít, „profi" atlétái által nyeri a versenyeket, és legtöbbször sok köze nincs a tanulók eredményeihez (nem is ő edzi őket), elég ha elindítja őket a versenyeken, kapja a havi 600—700,— Ft-ot.

7. *Iskolánk presztízsében beállott változások.*

Iskolánk beiskolázási gondokkal küszködött. Évről-évre az első körben mind kevesebb és mind gyengébb képességű (szellemi és fizikai) tanuló jelentkezett. Volt olyan időszak, hogy a jó és a jeles eredményt elérők között válogathattunk, (technikus képzés) de ez már csak a múlté. Szinte évenként kellett igényeinket csökkenteni.

A gyengébb képességű tanulók számának emelkedésével nőtt a lemorzsolódás a tanulók többségének a „bentmaradáshoz" sokkal több energiát és időt kellett a tanulásra fordítania.

A tanulók magatartása, munkához való hozzáállása romlott.

Csökkent a vidéki tanulók aránya (1974-ben a tanulók 30%-a volt vidéki, bejáró, kollégista, 1981-ben 14%-a). Ezek mind közvetetten a szakosztályi munka, a sporteredmények színvonala eséséhez, valamint a szakosztály létszámának csökkenéséhez vezettek. 1975-ben a szakosztály tagjainak fele (20 fő) kollégista vagy bejáró volt. 1981-ben összesen 5 fő kollégista, 4 fő bejáró tanulónk volt.

8. *A bejáró tanulók, kollégisták*

1981-től a hétvégi versenyekre már nem szívesen jöttek el. A kollégistákat kéthetente péntek estétől hazaküldték — ha versenyük volt, akkor két napig hideg élelmen éltek, ottmaradásuk egyéb problémákat okozott (pl. felügyelő tanár biztosítása), ezért nem jó szemmel nézték őket. A bejáró tanulónak is igen sok gondot okozott a szombat-vasárnapi versenyen való részvétel. Csak emiatt kellett felutazniuk a délutáni versenyekre. Ez időkiesést és plusz pénzkiadást jelentett sokszor számukra.

9. *1975-ben testnevelési óráim felét lány osztályokban tartottam*

1982-ben tanárcsere miatt csak fiúkat tanítottam már. A szakosztály tagjainak háromnegyed része az általam tanított osztályokból került ki mindig. Minden elsőst, fiút és lányt ősszel felmértem. (60 m, 600 m síkfutás, távolugrás, súlylökés, és magasugrás) versenyszámokban. E'ért eredményeik, mozgásuk alapján kértem fel őket a szakosztályban folyó munkára. Több tehetséges gyerek, aki nem az általam tanított osztályokba járt, mondott nemet, illetve idővel lemorzsolódott.

10. *Az 1982-ben bekövetkezett tanárváltozás miatt iskolai feladataim többszörösére növekedtek*

Rám hárult a munkaközösség vezetésének megtisztelő, de nem könnyű feladata, továbbra is én töltöttem be a sportköri elnöki funkciót és a kezdő kolléganő betanításának, munkára foghatóságának teendői is engem terheltek.

1982. szeptemberétől már nem kötöttem szerződést, nem vállaltam el a lány atlétikai szakosztály vezetését. Nem szeretek

veszteni, nem tudok és nem akarok „fél" munkát végezni. Az iskola rendjében, feltételeiben, a versenyrendszerben, az egyéb tényezőkben beállott változások miatt döntöttem így. Azt hiszem, hogy nem voltam egyedül, több sikeresen működő iskolai szakosztály szűnt meg hasonló okok miatt.

Javaslatok a hogyan tovább kérdésre

1. Biztosítani kell minden magyar fiatal számára a *mozgáshoz való jogát!*

a) Az iskolák tárgyi-személyi feltételrendszerének javításán túl emelni szükséges a testnevelési órák számát.
b) Javítani kell a testnevelési órák hatékonyságát, fokozni kell a sokoldalú képzést.
c) Gondoskodni kell a tanulók szellemi és fizikai munka aránytalanságainak megszüntetésével a mindennapos testedzési lehetőség biztosításáról, a diákok testi, fizikai képességeinek fejlesztéséhez szükséges fizikai igénybevételről.
d) Ezzel párhuzamosan csökkenteni szükséges a tanulói leterhelést.
e) Időt kell biztosítani a tanulóknak testedzésükhöz, sportolásukhoz.

Csak ezek révén érhető el, hogy a fiatalok egészsége, vitalitása, testi és fizikai képességei elérjék a társadalom, a haza által megkívánt mértéket. Csak egy jól képzett, erős, egészséges fiatalság képes megbirkózni szocialista országunk előtt álló gazdasági-társadalmi feladatok megoldásával.

2. A tanórai testnevelés eredményes fejlesztésén túl fontos feladat az azt kiegészítő sokszínű diáksport munka megvalósítása.

A tárgyi és személyi feltételek biztosításán túl a hétvégi nyitva tartáson keresztül sokszínű, változatos programok biztosításával kell elérni, hogy minden fiatal napmint nap aktívan mozogjon, sportoljon szabadidejében.

Olyan egymásra épülő, egymást kiegészítő versenyrendszert kell kidolgozni, amely biztosítja minden fiatal számára, igényeinek és lehetőségeinek megfelelő foglalkoztatását.

3. Az iskolák testnevelő tanárainak anyagi, erkölcsi érdekeltségének megteremtése,

Meg kell teremteni a becsületes és eredményes munkavégzés anyagi feltételeit, gondoskodni kell a kiemelkedő eredményeket elérők anyagi és erkölcsi elismerésének biztosításáról. A béreket emelni és egységesíteni szükséges. Az iskolák sportcsoportjaiban, szakosztályaiban végzett munkát, a társadalmi egyesületekben végzett munka értékeléséhez és dotálásához hasonlóan kell elbírálni és fizetni.

4. Az iskolák testnevelésében, sportjában, közreműködő állami, társadalmi és mozgalmi szervezetek diáksportot végző tevékenységében — a koordinációs munkát, az összhangot javítani kell.

5. A társadalom összes mobilizálható erőforrását a diáksport fejlesztésére kell fordítani, biztosítani kell az elsőbbséget a gyakorlatban is.

Összefoglalás

Ahhoz, hogy előrelépjünk, minden szervezetnek, az egész társadalomnak többet kell adnia, vállalnia mint eddig. Az iskola egyedül képtelen a ránehezedő tengernyi gond megoldása mellett a fiatalok testi nevelésével, az utánpótlás nevelésével kapcsolatos gondok megoldására.

Társadalmi összefogásra van szükség.

A tárgyi-személyi feltételrendszer hiányosságainak pótlásán túl, szemlélet átalakításra, formálásra is szükség van, mert csak így, közös összefogással, együtt munkálkodva oldható meg a fiatalok egészségének megőrzése, megszilárdítása, fizikai képességeinek, mozgásműveltségének, sport ismereteinek javítása, bővítése.

Nagyon fontos, hogy *tényfeltáró munkánk* során a visszahúzó erők mindegyikét megtaláljuk, csak így kapunk teljes képet az igazságról.

A célok ismeretében és a reális helyzetelemzés alapján lehet a hogyan tovább kérdésre megnyugtató választ adnunk.

Remélem, hogy az általam felvetett gondolatok hozzájárultak a gondok pontosabb, árnyaltabb megismeréséhez, az iskolai sportmunkát zavaró tényezők feltárásához, a hogyan ne, és a hogyan tovább megfogalmazásához.

Gyógytestnevelés

Az alábbi cikket elsősorban azért tartjuk közlésre alkalmasnak, mivel tartalmazza azokat a nehézségeket és egyben törekvéseket, amelyek az iskolai gyógytestnevelés szervezésében jelentkeznek. Két dologra hívom fel a T. Olvasók figyelmét.

Az egyik, a gyógytestnevelés szervezeti felépítésében jelenleg uralkodó centrumrendszer reformra szorul. Ezt bizonyítja, hogy a cikkben szereplő iskolában színvonalasan folyó gyógytestnevelést csak az iskola falain belül lehetett megszervezni. Érezhetően egyre időszerűbbé válik, hogy a gyógytestnevelési centrumok mellett más szervezési keretekben is — például iskolán belül, helyileg, iskolatársulások keretében stb. — szerveződjenek gyógytestnevelési csoportok. Természetesen ehhez a megfelelő feltételeket meg kell teremteni.

A másik fontos eredmény: a ciklusonként 90 perces, jól felépített, átgondolt tornatermi és 60 perces uszodai foglalkozással jelentős eredményeket lehet elérni. Ezek az eredmények azt jelzik, hogy a testnevelő tanári képzésnek egyre inkább része lesz a gyógytestnevelési szakképzettség megszerzése.

Rovatvezető

GYÓGYTESTNEVELÉS EGY SZAKKÖZÉPISKOLÁBAN

I. Bevezetés

Kísérletemet a Budapest, IX., kerületében lévő Irinyi János Vegyipari Szakközépiskolában végeztem. Az iskola létszáma 500 fő. A tanítás reggel $^3/_4$8-tól du. $^1/_2$3-ig tart, jellemzően napi 7 óra, de nem ritkán napi 8 órájuk van a tanulóknak.

A *vegyipari képzés* miatt, az első és másodévesek heti két laborgyakorlaton vesznek részt az iskolában, a felsőbbévesek két gyári laborgyakorlatot teljesítenek a három bázisüzemben.

Kéthetente *KISZ-nap* van az iskolában, amikor délutánra semmilyen különóra, korrepetálás, edzés nem tervezhető.

Iskolánk tanulóinak nagyrésze kollegista, *bejáró*, vagy a peremkerületekben lakik, így a reggeli órák vagy a délutáni foglalkozások időkeretei behatároltak.

Szép, jól felszerelt *tornatermünk, iskolaudvarunk* és kosárlabda, kézilabda és labdarúgó sportszakosztályunk van. Mindezeket azért érdemes leírni, hogy megértsük milyen nehéz helyzetben kellett megszervezni iskolánk gyógytestnevelésre utalt tanulóinak ellátását az iskola falain belül. A szervezésben sajnos nem az orvosi diagnózis, az előképzettség vagy osztálybasorolás, hanem a szabadidő játszotta a fő szerepet. A gyerekek még így is szívesebben járnak az iskolai gyógytestnevelésre, mint a körzeti gyógytestnevelési centrumokba, ahol az órák nem a tanórai munkák után kapcsolódnak, hanem esetenként 2—3 lyukasórával, nem számítva az odautazást. Így is néhány (három tanuló) belgyógyászati ellátásra szoruló tanuló veszi igénybe a körzeti ellátást, mivel részükre létszámuk és időhiány miatt nem lehetett külön csoportot szervezni.

Iskolánkban így csak a gerincdeformitásban szenvedő gyermekek ellátására kellett 3 csoportot szervezni, de még így sem sikerült külön csoportba osztani a scoliotikus, kyphotikus, vagy csípőízületi elváltozással kapcsolódó gerincdeformitásos és egy tölcsérmellű tanulót. Dupla órákat kellett szervezni, mind úszásban, mind a tornatermi óráknak. Nagy hangsúlyt kapott a házi feladat, gyakorlat és az egyéni uszodalátogatás is.

II. Kérdésfeltevés

a) A ciklusonkénti 90 perces tornatermi és a 60 perces uszodai foglalkoztatási forma biztosítja-e az elégséges izomfűző kialakítását, mennyit fejlődnek négy hónap (egy iskolai félév) alatt a tanulók?

b) Van-e jelentős összefüggés a hátizom ereiének növekedése és a gerinc lazasága között, vagy az erő növekedésével fordított arányban csökken a lazaság?

c) Egyforma mértékben mutatja-e a dinamikus felmérőgyakorlat és a statikus erőmérés az izomzat erejének változását?

III. A kísérlet résztvevői

11 elsőéves, 9 másodéves, 5 harmadéves és 9 negyedéves tanuló, ebből:

20 scoliotikus elváltozású tanuló,
8 kyphoscoliotikus,
4 kyphozisos (1 scheuermanos),
1 tölcsérmellű,
1 csípőficam scoliozissal párosulva.

A tanulók iskolaorvosi és szakorvosi javaslat alapján kerültek gyógytestnevelésre, elváltozásuk nem volt súlyos. Jól terhelhetők.

IV. A kísérlet leírása

A részt vevő 34 tanulónak azokat fizikai képességeit mértem meg, amelyek a test tartásában lényegesek, képesek azt az izomfűzőt kialakítani a törzsön, amely a gerincet középállásban megtartja. Dinamikus erőgyakorlatokkal mértem a hasizom, hátizom, láb és kar erejét, valamint az állóképességet.

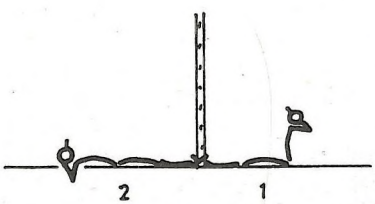
A TFKI elektromos kijelzésű erőmérőjével a karhajlító, a hát- és a hasizom statikus erejét mértem.

A FELMÉRŐ GYAKORLATOK

1. Dinamikus hasizom

Hanyatt fekvés szemben a bordásfallal, láb beakasztva a bordásfal alsó fokába, tarkóra tartás. 30 másodperc alatt felülés egyenes háttal, és hanyattfekvés egyenes háttal.

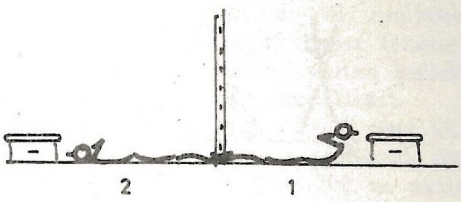
Darabszámot mérek



2. Dinamikus hátizom

Hasonfekvés háttal a bordásfalnál, láb az alsó bordásfalfok alatt és tarkóra tartás. Törzshajlítás hátra fél percen át úgy, hogy a tanuló állvonala minden esetben az eléje helyezett zsámoly magasságát elérje.

Darabszámot mérek



3. Láb dinamikus ereje

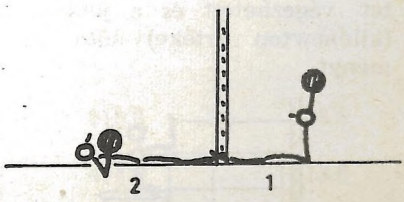
Alapállás, szemben a zsámollyal. Szökdelés páros lábon a zsámoly közepére és vissza, fél percen át.

A felugrások számát értékelem

4. A kar dinamikus tolóereje

Nyújtott ülés szemben a bordásfallal, láb az utolsó karfa alatt beakasztva. Labda mellnél. 4 kg-os medicinlabda kinyomása egyenes háttal, magastartásba fél percen át.

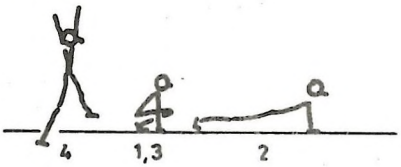
A felülések számát értékelem



5. *Állóképesség négyütemű gyakorlat*

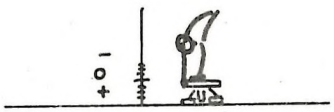
Terpeszállás magastartásból, ugrás guggolótámaszba, ugrás fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba, majd ugrás terpeszállás magastartásba.

Csak a teljes gyakorlatsorokat értékelem

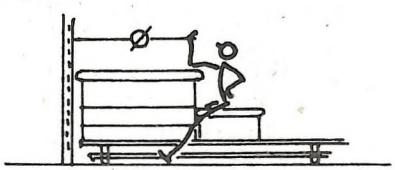


6. *A gerinc lazasága*

A tanulók padon állva törzshajlítást végeztek előre. A talp vonala jelentette a „O", a pad vonala felett negatív, alatta pozitív eredményeket mértem cm-ben.

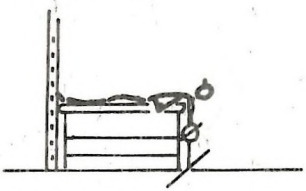


7. *A karhajlítók statikus maximális erejét* a TFKI elektromos kijelzésű erőmérőjével a Dr. Nádori Sportképességek mérése c. könyv 120 oldalán szereplő 8. próbáról a következő formában mértem.
Bordásfallal szemben két egymás mellé helyezett padra 3 részes, vagy 4 részes tornaszekrényt helyeztem, mely mögött zsámoly volt. A tanulók zsámolyon ülve könyöküket a szekrényre tették úgy, hogy az alkar és a felkar derékszöget zárjon be. Ily módon kellett maximális erőt kifejteni. Minden tanuló két kísérletet végezhetett és a jobbik mérés (kilonewton értéke) adta az eredményt.



8. *A hátizom statikus maximális erejének* mérése Dr. Nádori: Sportképességek mérése c. könyv 125/11 próbájával a következő helyzetben történt:
A tanulók nyakukban az erőmérő hevederjével terepszállás törzsdöntés helyzetéből 2 kiegyenesedési kísérletet végeztek, melyből a jobbik eredményt értékeltem.

9. *A hasizom statikus maximális erőkifejtése* Dr. Nádori: Sportképességek mérése c. könyvének 124/10 próbája.
A tanuló svédszekrényen hanyattfekve, lábát a bordásfalba akasztja, heveder a vállán átvetve, 2 db felülési kísérletet végez. A jobbik eredményt értékeltem.



A TERHELÉS LEÍRÁSA

1. A *házifeladat-gyakorlatokat* a tanulók stencilezett lapon kapták meg. A gyakorlatokat általában szimmetrikusan végezték, a scoliotikus elváltozású tanulók pedig a főgörbülettel ellenkező oldalra gyakoroltak többet.
A csípőficamos tanuló a gyakorlatokat még hasonfekvésben lábmozgásokkal. illetve hanyattfekvésből indított törzsemelésekkel toldotta meg. Utasítás szerint a gyakorlatsort napi 30 percig kellett intenzíven végezni.
2. Az órai munka zenére, közös *gimnasztikával* kezdődött. Hetente váltogattuk a *kitartó futást*, illetve az *ismétléses futást*.
A kitartó futás idejét a négy hónap alatt 4 percről, 7 percre növeltük, (18-

ról 28 körre). Az ismétléses futásnál:
I—II. hónapban

1 kört 10 másodperc, 10 mp pihenővel
2 kört 20 másodperc, 20 mp pihenővel
3 kört 30 másodperc, 30 mp pihenővel
két szériát futottak a tanulók.

III—IV. hónapban folyamatosan 3 szériát kellett futni, 1—1 pihenővel.

3. *Egyéni gyakorlatok:* a deformitás jellegének megfelelően 8 gyakorlatot kaptak a tanulók. A feladatot először 10-es ismétlésszámmal egymás után végezték a 8 munkahelyen háromszor. (8×10×3)

Később szériákat végeztek egy-egy gyakorlatból 4×10, 4×12, 4×15 a 8 munkahelyen.

Végeztettem úgy is, hogy a gyakorlásra szánt idő volt megkötve, és versenyeztek a tanulók.

Alkalmaztam a cirkuit edzésformát is, melynél a gyakorlatok általános, de gyógytestnevelési céloknak is megfelelőek voltak. Itt munkahelyenként változott a feladat, vagy az ismétlésszámot, vagy a gyakorlásra szánt időt kötöttem meg.

4. Úszás: a tanulók a Széchenyi-gyógyfürdőbe jártak úszni, kéthetente egy alkalommal. Programjuk szárazföldi bemelegítéssel, vízi gimnasztikával és bemelegítő úszással kezdődött. Ezután csak karral úszás, csak lábbal úszás és csúsztatásos úszások következtek. Az első két hónapban 2×10 perc folyamatos úszás volt a cél, melyben csak minden második hossz lehetett mellúszás, a többiben váltva kellett gyakorolni a hát- és gyorsúszást.
A második 2 hónapban 2×15 perc aktív úszás volt a cél. A tanulóknak így el kellett érniük a 600—700 m aktív úszást.

A fejlődést a tanulók egymást ellenőrizve a felmérő gyakorlatok végrehajtásával alkalomszerűen végezték, év végén pedig az előzőekben leírt alapfelmérést végeztük el.

V. Eredmények

(Felmérő lap és az 1. táblázat alapján)

A két felmérés eredménye — 1. táblázat

Próba		Átlag	
		I. felmérés	II. felmérés
1.	Hanyattfekvésből felülés (hasizom)	15.5	18.6
2.	Hasonfekvésből törzshajlítás hátra, (hátizom)	29.9	33.5
3.	Zsámolyra szökdelés (láb)	23.5	27.7
4.	Kar tolóerő db	29.—	33.2
5.	Állóképesség db 4 ütemű fekvőtámasz	11.5	14.2
6.	Gerinc lazasága cm	6.5	7.1
7.	Karhajlítók statikus max. ereje kilonewton	210.8	208.5
8.	Statikus hátizomerő	404.1	513.8
9.	Statikus hasizomerő	337.3	487.9

A két felmérés átlaga egymintás „t" próbával összehasonlítva: 2. táblázat

	Próba	Szignifikancia szint	
1.	hanyattfekvésből felülés	$p<0.001$	a fejlődés szignifikáns
2.	hasonfekvésből törzshajlítás hátra	$p<0.001$	szignifikáns
3.	zsámolyra szökdelés	$p<0.001$	szignifikáns
4.	dinamikus karerő	$p<0.001$	szignifikáns
5.	négyütemű gyakorlat	$p<0.001$	szignifikáns
6.	a gerinc lazasága	$p<0.3$	nem szignifikáns fejlődés
7.	statikus karerő	$p<0.9$	nem fejlődött, gyenge
8.	statikus hátizomerő	$p<0.001$	jól fejlődött, jelentős növekedés
9.	hasizom statikus ereje	$p<0.001$	jól fejlődött

A képességek közötti kapcsolatokat korrelációs mátrix vizsgálattal: 3. táblázat

1.	1—3 próba között	XXX	dinamikus hasizom és zsámolyra szökdelés között
2.	1—5 próba között	XXX	dinamikus hasizom és négyütemű fekvőtámasz
3.	2—4 próba között	XX	hasonfekvésből törzshajlítás hátra, dinamikus karerő között
4.	2—9 próba között	XXX	hasonfekvésből törzshajlítás hátra, dinamikus karerő közötti és a hasizom statikus ereje
5.	3—5 próba között	XX	zsámolyra szökdelés és négyütemű fekvőtámasz
6.	4—7 próba között	XX	kartolóerő és karhajlító statikus ereje
7.	4—8 próba között	XXX	kartolóerő és statikus hátizomerő
8.	4—9 próba között	XXX	kartolóerő és statikus hasizomerő
9.	5—7 próba között	X	négyütemű fekvőtámasz és a karhajlító statikus ereje
10.	7—8 próba között	XXX	a karhajlítók statikus ereje és a statikus háterő között

Jelölések: X = szignifikáns, XX = erősen, XXX = igen erősen szignifikáns

VI. Következtetések

A négy hónap (egy iskolai félév) alatt az előírt házi feladat-gyakorlatok, a tervezett órai és uszodai foglalkozások eredményeképp a felmérésre használt próbák teljesítési szintje nőtt.

A scoliotikus és kyphotikus gerincdeformitásokra jellemző gyenge hátizomerő mind a dinamikus felmérő próbában ($p<0,001$), mind a statikus felmérésben ($p<0,001$) jelentős fejlődést mutatott.

A gerinc izomfűzőjének fejlődését (1, 2, 3, 4, 5 $p<0,001$) próbák javulása bizonyítja, hiszen ezekben a gyakorlatokban nagy szerpet játszottak a has és csípő izmok, melyek a medence helyzetét, illetve a törzs tartását biztosítják és a thoracohumerális izmok, melyek mint szerkezeti egység szoros kapcsolatban vannak a gerinccel.

Az edzéselmélet idevonatkozó részei szerint a gyakorlatokat végző személy a mozgások kezdeti szakaszában sok mozgatóegységet (ME) kapcsol be, melyek kisfokú koordinációval működnek. Ilyenkor az ingerek irradiációja történik és nemcsak a mozgáshoz szükséges izmok ingerlődnek, hanem a környezők is, és a kéreg szomszédos mezői is.

Gyakorlás során a fölösleges mozdulatok (ME-k) kezdenek elmaradni és célszerűbbé válik a mozgás. Az ingerek differenciálódnak, a mozgáshoz szükséges izmok idegződnek be. A mozgás hibáit magyarázza, hogy az idegfolyamatokban az izgalmi és gátlási folyamatok kerülnek túlsúlyba. További gyakorlás során az izgalmi és gátlási folyamatok szinkronba kerülnek. Edzés hatására az egyén szinkronizáló képessége fejlődik. Az izmok működése alá van rendelve a „minden vagy semmi" törvénynek, a mozgató egységek meghatározott egymásutánban aktivizálódnak.

Az összehúzódás kezdeti szakaszában az érintett ME-k tehát korlátozottan meghatározott tartományban vesznek részt, mely tartomány az erőkifejtés fokozásakor koncentrikusan növekszik.

A statikus (8—9 próba) és a dinamikus felmérőgyakorlatokban (2,1 próba) $p< 0,001$ szignifikancia mutatkozott, amely végül is egyforma mértékű változást mutatott ki, kivéve a statikus karerő mérést ($p<0,9$) és a dinamikus karerőmérést ($p<0,001$.)

A statikus karerőmérésnél (7 p.) nagymértékben a kar erejét mérhettem (felmérőhelyzet), a dinamikus felmérőgyakorlatban (4) pedig a felmérőhelyzetben nagy szerepet játszott a többi mozgatóegység csípő, hasizom és hátizomzat ereje is.

A 4. próba szignifikáns fejlődése mutatja, hogy a gyakorlás nem az erő növekedését, hanem a ME-k változásainak mechanizmusát tökéletesítették, ami az izomállóképesség növekedését segítette elő.

A korrelációs mátrix elkészítésénél a képességek közötti kapcsolatokat vizsgáltam (3. táblázat).

2—4 kapcsolat adódhat abból, hogy hasonfekvésben a különböző kar és fejtartásokkal a tarkó és a vállizomzat részt vesz a mozgásban.

4—7 próba rámutat arra, hogy bizonyos izomerő feltétele az izomállóképességnek, ez azonban nem biztosítja a maximális izomerő növekedését.

4—8, 4—9 próba korrelációs kapcsolatok „minden vagy semmi" törvényét a nagy erőkifejtéshez szükséges sok működő egység bekapcsolását mutatja.

A 4. próba végrehajtásának sikere nagymértékben függött a törzstartás, a hátizom és a hasizom erőteljes működésétől.

7—8, 7—5 korrelációs kapcsolat a thoracohumerális kapcsolatból következhet, a felszínesebb hátizmok a karcsontra (humerusra) hatnak.

3—5 mindkét próba állóképesség jellegű, mindkét gyakorlatban nagy szerepe van a törzs izomfűzőjének.

1—5 a dinamikus hasizomerő jelentkezik a négyütemű gyakorlat fekvőtámaszos helyzetében és a testhelyzet változtatásában.

1—3 próba korrelációs kapcsolata pedig a törzs tartását biztosító has- és

csípőizmok működésbeli kapcsolatára utal.

A kar tolóereje (4 felmérő próba) korrelációs kapcsolatot mutatott a hasonfekvésben, törzshajlítás hátra, hátizomerő (XX). Statikus hátizomerő (8. p. XXX), statikus hasizomerő (9. XXX) és a karhajlító izmok statikus erejével (7. XX). Ez a sokrétű izomkapcsolat mutatja a gyógytestnevelésben a kargyakorlatok fontosságát, hiszen a különböző gyógytestnevelési alaphelyzetekben karmunkával tudnak hatni a gerinc bizonyos részeire.

A lazítás a gyógytestnevelésben didaktikai feladat, hiszen egyidejűleg kell a centracturákat feloldani és a fellazult izomzatot jobb helyzetben megerősíteni. Esetemben a törzs erejének jelentős fejlődése volt kimutatható anélkül, hogy az ugyancsak hibás túllazítás jött volna létre.

Összevetve az eredményeket a ciklusonkénti 90 perces tantermi és a 60 perces uszodai foglalkoztatási forma, tervezett munkával, tanári ráfigyeléssel, a tanulók aktív részvételével eredményesen folytatható.

IRODALOM

Dr. Csider Tibor: Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése. I—II. kötet. Kézikönyv: Tankönyvkiadó Bp. 1975.

Dr. Csider Tibor: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlás és mozgáselemzése. I—II. kötet
TF Közlemények 1982/2—3. Bp.

H. Scyffarth: Gyermekedről van szó. Gondolat Kiadó 1977.

Iskolai gyógytestnevelés (Magyar Testnevelési Főiskola) Kézirat. Tankönyvkiadó, Bp. 1976.

Mérési és számítási módszerek a testnevelésben. (Magyar Testnevelési Főiskola) Kézirat. Tankönyvkiadó Bp. 1979.

Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Bővített kiadás 1976.

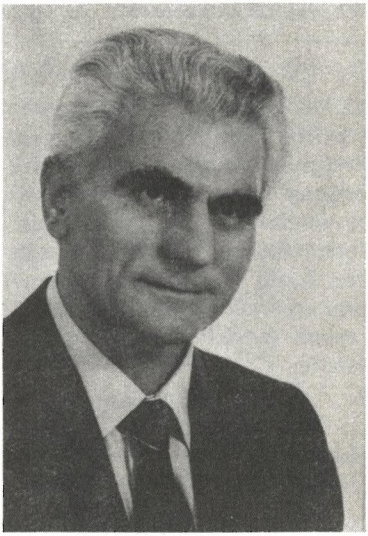
Középiskolai nevelés és oktatás terve. Gyógytestnevelés. OPI 1978. Bp.

Koltai Jenő—Dr. Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport Bp. 1973.

Dr. Nádori László: Sportképességek mérése. Sport, Bp. 1984.

RASKÓNÉ VÁRNAGY ÉVA

Riport



FODOR ENDRE, A TOLLASLABDÁZÁS HAZAI ÚTTÖRŐJE

A tollaslabdázás és Fodor Endre hazai viszonylatban elválaszthatatlan fogalmak. Ahol dolgozik, felkerülnek a tollaslabda hálók, repülnek a labdák. Szerveződnek a bemutatók ifjúsági táborokban, építőtáborokban, vidéki művelődési házakban. A diákok tátott szájjal hallgatják az érdekes színes előadást. Két hét sem telik bele, és kialakulnak a párok, a csapatok... A tollaslabdázás atyja — Bandi bácsi — mindenkit megtérít.

Fodor Endre saját maga így mutatja be indulását.

— „1923-ban Pusztamonostoron születtem. Édesapám a vasútnál jegykezelő volt.

— Kilencen voltunk testvérek és nem sok idő maradt rám a szülői „szabadidőből." Talán éppen ez lehetett az oka, hogy érdeklődésem hamar a sport felé fordult. Ha módom volt rá — nagyobb testvéreimmel közösen — a Zagyvában, Tiszában fürödtünk, úszkáltunk. Magamtól szerettem meg ezt a sportot, olyannyira, hogy abban az időben korán — már 10 éves koromban, a Szolnoki MÁV úszócsapatának tagjaként —, versenyeken indultam.

— Csak valamivel voltam az érettségi után, mikor a második világháború miatt be kellett vonulnom. Légvédelmi tűzérként szolgáltam a hadseregben. Nyugodtan kijelenthetem, hogy nagy szerencsével éltem túl a háborút, utána Szolnokra kerültem. Itt versenyszerűen folytattam az úszást, és óhatatlanul a vízilabda csapatnak is tagja lettem. Területi bajnokságot nyertünk, felkerültünk az NB II-be. Ott is bajnokságot szereztünk, de az NB I-es csapatban én már nem szerepeltem."

Az úszás és vízilabdázás mellett Fodor Endre más sportágakat is űzött. Rendszeresen kerékpározott, futballozott, a megszerezhető tornajelvények egész sorának birtokosa lett, de a sízés, turisztika is belefért napi programjai közé, sőt a szolnoki magypályás kézilabda csapatban is játszott.

A világháború után kisegítő munkaerőként dolgozott a tanácsnál. Később városi fogalmazó lett, jegyzővé lépett elő, majd a pénzügyi osztály vezetését bízták rá. Rendszeres társadalmi tevékenysége a sporttal volt kapcsolatban: szervezett, agitált. rendezett. A Közalkalmazottak Szakszervezete fedezte fel tevékenységét, érdeklődését. 1954-ben Budapestre került.

A szakszervezetnél a budapesti sportügyekkel foglalkozott. Itt megcsillant előtte a lehetőség: elvégezheti a Testnevelési Főiskolát.

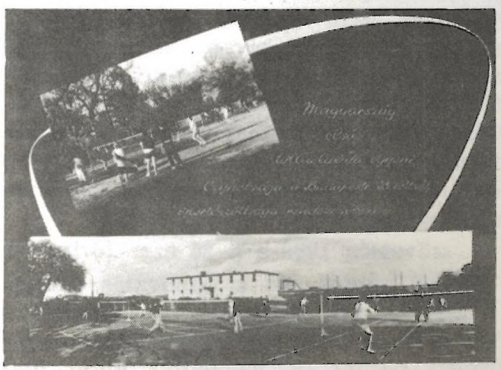
— „Büszkén állíthatom, hogy nem okozott gondot a sportági követelmények teljesítése. Láttam, társaim hogyan küszködnek—szenvednek a nagy fejadattal, de én nagyszerűen tudtam alkalmazni a gyermekkoromban elsajátítottakat."

Saját elbeszélése szerint „egyéb sportjátékok" órán ismertették meg csoportjukkal a tollaslabdát. A tanár úr két ütőt és egy labdát hozott be. Letette és azt mondta: ilyen játékot is játsszanak, és pár szóban elmagyarázta a játék szabályait.

— „Én abban az időben függetlenített sportszervező voltam. Minden, ami a munkámat támogathatta, óhatatlan kíváncsisággal és érdeklődéssel töltött el. Az új játék megnyerte tetszésemet, és az óra végeztével megkértem a tanár urat, hogy egy barátommal kipróbálhassuk az ütőket és a labdát.

Másnap a munkahelyemre menve egész energiámat mozgósítottam a tollaslabda megismerése ügyében. Napról-napra jobban megismertem az új játékot-sportot, sokat gyakoroltam. Bemutatókat is szerveztem. Agitáltam, rábeszéltem, meggyőz-

Az engedélyt megkaptuk. A labda gyönyörűen szállt-repült a levegőben, mi pedig boldogan ütöttük oda-vissza. Akkor még nem tudtam, hogy egy életre eljegyeztem magam ezzel a játékkal.



tem vezetőimet és az érdeklődőket. Kiadtunk egy szabálykönyvet is. 1960. szeptember 15-én (sporttörténeti dátum!) a Fradiban a Közalkalmazottak Szakszervezete 4 pályán tollaslabda versenyt szervezett, melyen jómagam is indultam. A verseny győztese a Szövetség mai főtitkára, Rázsó Pál volt."

Hat évvel az első mérkőzés lebonyolítása után az MTSH Tenisz Szövetség kebelében egy tollaslabda bizottság alakult, Fodor Endre vezetésével. A titkár Rázsó Pál lett. 1969-ben önálló szövetséggé alakult — Magyar Tollaslabda Szövetség — 50—60 szakosztállyal.

A sportág fejlődésében változatlanul a szakszervezet volt a fő segítő. Káprázatos gyors fejlődés, óriási népszerűség. 1500 igazolt versenyző, rendszeres magyar bajnokság egyéniben, csapatban. A legjobb sportegyesületek ebben az időben: VTSK, ÉVI Terv, Igazságügyminisztérium, Szolnoki Kilián.

Sor került a magyar válogatott első nemzetközi szereplésére. Csehszlovákia — nagy vízválasztó. A magyarok itt ismerkedtek meg először szabályos labdával, és a sportág hívatott képviselőivel. Nagy lecke volt ez az első kiruccanás. A rutinos, dinamikusan játszó, tapasztalt csehszlovák játékosokkal szemben nem voltak versenyben. A tapasztalat azonban a sportág hazai fejlődése szempontjából nélkülözhetetlen volt.

1969-ben a tollaslabda iránt már annyira megnőtt az érdeklődés, hogy évente több mint félmillió pár ütőt adtak el. Mint tömegjáték a tollaslabda befutott, de mint élsport nem tudott továbbfejlődni. Ennek több oka volt. „Teremigényes" sportág. Kevés az olyan szakember, aki fanatizmusból dolgozott, esetleg ellenszolgáltatás nélkül. Jelenleg a szövetség, a válogatott edző társadalmi munkában dolgoznak, még a külföldi utak egy része is önköltséges, vagy csak hozzájárulást kapnak.

A szövetség 1969-ben 25 ezer forint támogatást kapott. Ma a támogatás összege 120 000 Ft. A különbség — figyelembe véve a forint értékének csökkenését — jóformán semmi. A válogatott keret heti háromszor edzhet.

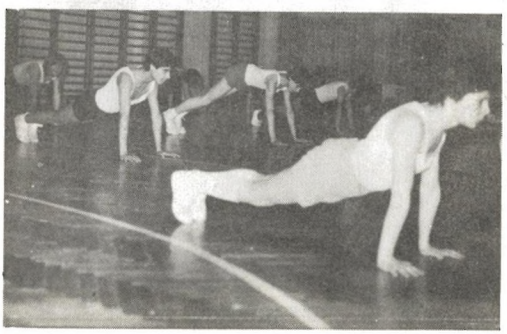
A külföldi kapcsolatokat Csehszlovákia, Lengyelország, NDK, újabban Ausztria jelenti.

Magyarország 26 országgal együtt a B csoportos Európabajnokságon szerepel. *1979 óta elért eredményeink:* 6—8—10—12. helyezés. Eredményességünk iránya csökkenő. Tollaslabda sportunk ma Európa középmezőnyéhez tartozik. Az osztrákokkal vagyunk egy szinten.

Női gárdánk valamivel erősebb, ezért a mérkőzések végső eredményének kialakításánál döntő a szereplésük. Tollaslabdában a férfi, női csapat és a vegyespáros összeredménye számít. (Egy nemzetközi versenyen, bajnokságon 2 férfi egyest, 2 női egyest, 1 férfi párost, 1 női párost, 1 vegyes párost játszanak.)

A tollaslabdázás és Fodor Endre hazai viszonylatban elválaszthatatlan fogalmak. A volt szervező propagandista, testnevelő tanár, edző egy eddig hazánkban ismeretlen sportág fejlődését segítette. Ahol ma nyugdíjasként dolgozik — a Politikai Főiskolán, az Orvosi Egyetemen — felkerülnek a tollaslabda hálók, repülnek a labdák, szerveződnek a bemutatók. Ugyanúgy, mint a sportág hőskorában az ifjúsági táborokban, építőtáborokban, vidéki művelődési házakban. A diákok tátott szájjal hallgatják az érdekes színes előadást és bemutatót. Két hét sem telik bele, és kialakulnak a párok, a csapatok számolják az eredményt. Ki tudja, talán csak pár hónap, és a tollaslabda egy új hívőt szerzett. A tollaslabdázás atyja. Bandi bácsi, mindenkit megtérít...

SOMORJAI LÁSZLÓ



Sport és nyelv

MÉG MINDIG...

A nyelvész szívesebben ír a nyelv értékeiről, mint a rossz, a hibás megoldásokról. Sajnos a választékról viszont mások gondoskodnak. Ime néhány újabb baki:

„A csapat edzője a 40 éves volt válogatott Eduard Malofejev, aki a szovjet labdarúgás történetében először vezette el gárdáját a bajnoki címhez." — Szóval csak most kezdődik a bajnoki rendszer szerinti küzdelem. Eddig csak focizgattak...

„Legyen hát a terem Terstyánszky-terem, s a bejáratnál függjön a bajnok fényképe, esetleg mellszobra." — A bejáratnál függő mellszobrot nagyszerű ötletnek tartom. Egy lökés, és a nemkívánatos látogató már a földön van. Lengő mellszobor alá ne állj!

„...A holnap Tatabányán kezdődő Pannónia kupára pedig világbajnoki mezőny, 5 földrész 30 országa látogat el, kiválóságaival." — Ez már igazi sportcsemege. Nem nyugdíjas könyvelők, hanem kiváló súlyemelők indulnak a versenyen. Csak így tovább!

„...Az Újpesti Dózsa volt a legtöbbször eredményes, kilencszer ért el ilyen találatot (a Vasas 18-szor)." De még eredményesebb volt Mezőcsát. Nem is indultak.

„A két birodalmi méretű máj tetején Habsburg-színek: egy gyönyörű tükörtojás." Szóval sárga-fekete tojás. Vagy ez még a kétfejű sas záptojása volt?

„Ribli betyárul belekönyököl az asztalba, feje láthatóan tele van gonddal és kóccal." — A fülén ki is lógott egy kis kóc. Talán ezért könyökölt az asztalba.

„A másik »utolsó mohikán«, Szörényi Jutka itt van most is." Tessék már elárulni: hány utolsó mohikán van összesen?

„Az osztrák foci szerintem egy szinten van a magyarral, pontosabban se nem jobbak, se nem gyengébbek." Ezt csak a gyengébbek kedvéért jegyezzük meg.

„A sakkozók nem esznek egymás tenyeréből. Miért is tennék? Aki megrendült vagy felizgatott lélekkel ül le egy partihoz, félig-meddig már vesztett is." Hát nem galambok ezek a sakkozók. Úriemberek. Megtanultak saját tenyerükből enni. Kézzel és villával. Hogy ezek milyen különcök...

„Fodor ismét megsérült: a már kétszer műtött válogatott szélső porcgyanús!" — Talán még csontja is van!

„Az ötödik — fiú lett. Emlékezés ötvenháromezer nézőre." — Ez az igazi, az össznépi pornográfia.

„A női foci reneszánszát éli." — Emlékezzünk Mona Lisa csapatkapitányra!

„Szombaton tizennyolc helyszínen dördült el a képzeletbeli rajtpisztoly." — Elképzelem, hogy hányan fogták be képzeletbeli fülüket.

„Tehát nem túlzunk, amikor azt írjuk: igazi sikert csak igazi siker hozhat." — Legyünk optimisták: igazi bukást is csak igazi bukás hoz. És igazi igazit is csak igazi igazi.

„A jelenlegi magyar válogatott átlagéletkora tizenkilenc és fél év. És nők egytől egyig." Ez némileg meglepő a magyar női tornászválogatott esetében. Sehol egy igazi férfi... Vagy a nyilatkozó saját élményeit közölte velünk?

És egy hirdetés a Népsportból: „Tetőantenna szerelése, javítása garanciával. A csehszlovák és szovjet TV sportműsoraihoz is!" — Szóval a politikát inkább hagyjuk?

Befejezésül örömhír az édességet kedvelőknek: „Nápolyi lesz Gerendás is.„ — Vilmos császárról szalonnát neveztek el. Ferenc József nevét a császárzsömle őrzi. De ez az igazi: egy magyar pólós édességgé lép elő. Vajon hány adag telik ki belőle?

ANDOR GYÖRGY

Ötletek, újdonságok

KOMBINÁLHATÓ SZABADTÉRI MÁSZÓ- ÉS TORNAÁLLVÁNY

A gyerekek mozgásszegény életkörülményei közismertek, de különösen nehéz helyzetben vannak a 6—14 éves iskolások. A gyerekjátszóterek mászókáit már kinőtték, az iskola hagyományos szabadtéri tornaszerállványainak látványos kombinációi pedig továbbra is az ún. torna igényeket szolgálja. Közös negatívumok, hogy az uralkodó függőleges testhelyzetekben a túlzott testsúllyal való terhelés érvényesül, mely megfelelő izomerő hiányában nemcsak a hagyományos gyakorlatok alkalmazását szűkíti, hanem az ún. természetes mozgások lehetőségeit is kizárja. Megállapíthatjuk, hogy nem csábítanak öntevékeny mozgásra, nem késztetnek érdekesebb, nehezebb feladatok megoldására. Az eszköz új konstrukciós megoldásával a már említett hiányosságok nemcsak csökkennek, hanem egyes esetekben meg is szűnnek. Átmenetet képez a mászókák és a tornaállványok között, így az általános iskolások minden korosztálya részére alkalmazható.

Az eszköz ismertetése

Vascsőből hegesztett eljárással készült, a komplex készlet két különálló két bordásfalas egységből áll. Az állvány újszerűsége, hogy az egységek bordásfalainak felső végén (jobb és bal oldalon) 30 cm szintkülönbséggel két fektetett létraszerű konzol van építve. A konzolok végeihez ferdén csatlakoznak a támasztó oldalmerevítők, melyre nyújtók (felemáskorlát) van csavarozva.

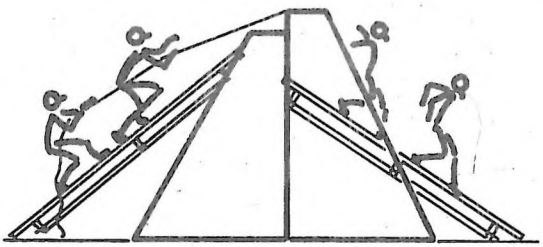
Az oldaltámasztó merevítők nemcsak egymáshoz, hanem a bordásfalak alsó végéhez is mereven csatlakoznak, ezért az állványegység konzolait tartó jobb és bal oldalát rögzítő csavarok az állványt stabillá, könnyen elfordítható, mozgatható és szétszedhetővé teszik. Egy egység alapterülete 2×4 m², így az összetolt komplex állványé összesen 16 m².

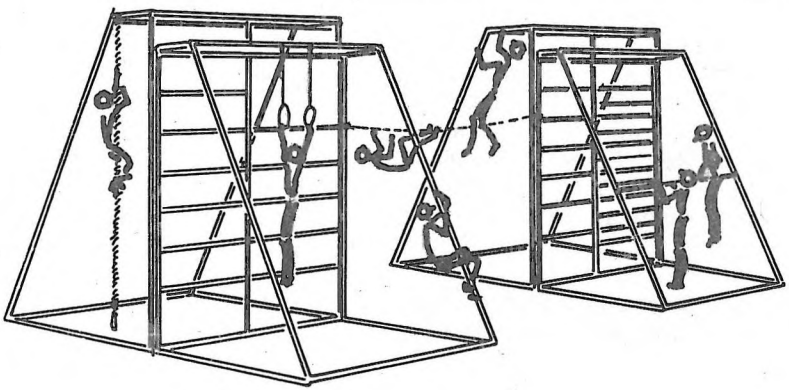
A szer néhány funkciós előnye

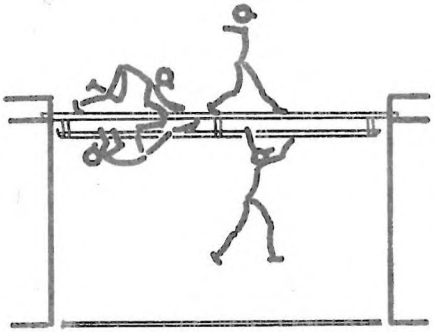
Az eszköz alkalmazásához nincs szükség ún. központi metodikára. A gyerekek saját képességeik alapján választják meg feladataikat, és kereshetik meg azok megoldásának nehézségeit. Így a legilletékesebbek differenciálhatnak feladataik megválasztásában és annak kivitelezésében.

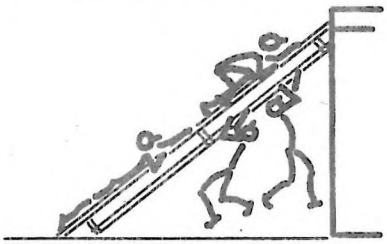
Fokozatosan alapozódnak meg a test feletti uralom, az egyes feladatok kivitelezésének szükséges feltételei, a teljesítőképesség reális önismerete, a fogó markolóerő stb.

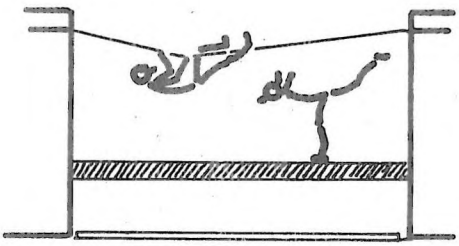
A lehetséges mászások, átmászások, átbújások, függések és vándorfüggések stb. változatai természetesen irányított sorrendben is feladatsorként kapcsolhatók, így elég a feladatok egymásutániságát

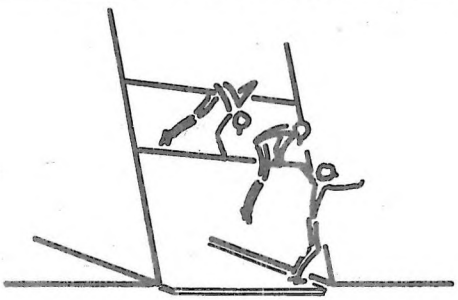


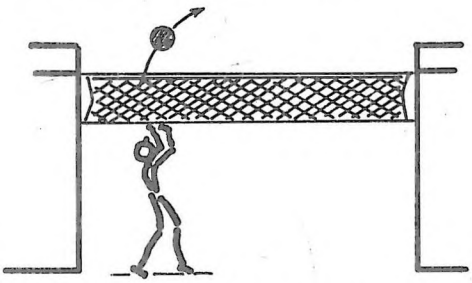












megadni és az állványon egyszerre irányítottan akár 20—25 tanuló is foglalkoztatható.

Az egységek egymástól való eltolásával tovább bővíthetők a gyakorlási lehetőségek, és az állványok közé gerenda, tornapad esetleg vízszintes mászókötél stb. csatlakoztathatók.

Az állványok helyzete a kombinálhatóságot, míg az egyes egységek részeinek átszerelhetősége a variálhatóságot biztosítja. (Nyújtók állíthatók; a konzolokra lengőnyújtók, gyűrűk, rövid mászókötél stb. szerelhető.)

„Mindezek ajánlatossá teszik az eszköz elterjesztését az általános iskoláinkban. Jól segíthetne a tornatermi szükségből származó alsó tagozatos testnevelési foglalkoztatási nehézségeinken. Segíthetné a napközis foglalkoztatást is a mindennapos testnevelés megoldását. Összességében a testnevelés hatékonyságának növelését célzó minisztertanácsi határozat végrehajtását." (Idézet a Budapesti Fővárosi Tanács V. B. Művelődési Főosztályának 5458 1961. sz. tájékoztatójából.)

Egyéb tudnivalók

Az állványt az MM 1978-ban országos újításként hasznosításra elfogadta, 1984-ben az országos eszközpályázaton különdíjat nyert. Ötbordásfalas változatát lapunk 1979/2 számában már ismertettük. Az eszköz gyártója és forgalmazója: Dózsa MGTSZ, Dömsöd.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Könyvismertetés

TANÁRI KÉZIKÖNYV A TESTNEVELŐ TANÁROK SZÁMÁRA

(Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.)

Régi hiányt pótol a kiadásra került tanári kézikönyv, amely az általános iskola felső tagozatának 5. és 6. osztályos testnevelési tananyagát dolgozza fel az érvényben levő tanterv alapján.

A kézikönyv szerkezete a tanterv anyagismertetésének sorrendiségét követi. Elsősorban a törzsanyagra és a kiegészítő anyagrész kötelezően választandó tartalmainak feldolgozására koncentrál.

A szerzőkollektíva [Dubecz József (alkotó szerkesztő is), Harmath József, Hortobágyi Tibor, Kincses Lajos, Tarnóczay István és Varga Sándor] idősebb, nagy tapasztalattal bíró, sok elismerésben részesült és fiatalabb, pályájukat nem régen elkezdő gyakorló testnevelők együttese. Úgy érezzük, az ilyen összetételű kollektíva az, amelyik legátfogóbban tudja képviselni a szakma érdekeit és céljait.

Az anyag feldolgozása során a szerzők és a szerkesztő igyekezett azt a szempontot is figyelembe venni, hogy jelenleg tantárgyunk oktatásában szép számmal akadnak képesítéssel nem rendelkező tanerők is, akiknek komoly gondot jelent „a nevelés és oktatás terve" által meghatározott követelmények és tantervi tartalmak értelmezése és kibontása.

Az egyes részek szerzői nagy szabadsággal oldották meg a feladatukat. Ebből fakadóan a testnevelést tanító kartársak többféle tanári stílussal, gyakorlatanyagot feldolgozó módszerrel találkozhatnak, és személyiségükhöz a legmegfelelőbben választhatják.

Az első kötethez szorosan kapcsolódik a 7. és 8. osztály anyagát feldolgozó második kötet. Reméljük hamarosan megjelenik, és akkor az általános iskola testnevelés tanári kézikönyvek sora teljessé válik.

J. J.

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK

A testnevelés tanítása 1985/5. számában adtunk hírt utoljára a megjelent verseny- és játékszabály könyvekről.
Azóta jelentek meg:

Kézilabdázás (Nyolcadik, átdolgozott kiadás).

Atlétika.

Labdarúgás.

Súlyemelés (Ötödik, javított kiadás).

Motorcsónaksport.

Vívás (Harmadik, javított, bővített kiadás).

Folyóirat-ismertetés

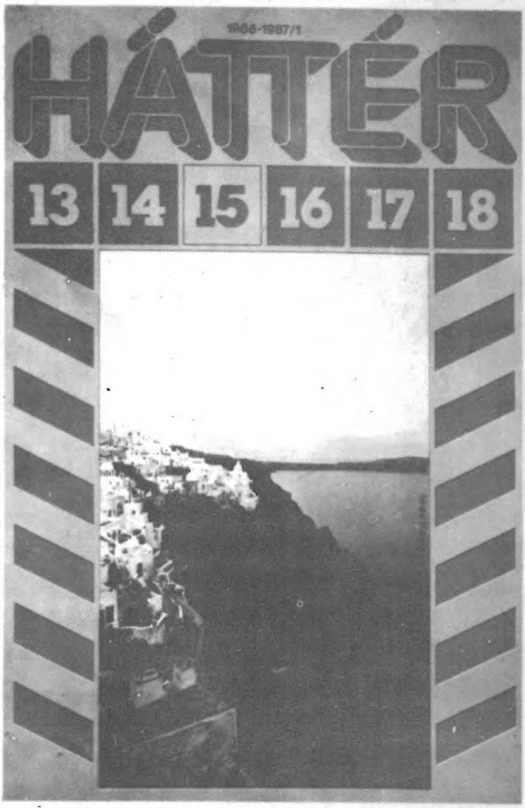
HÁTTÉR

Háttér címmel évente és évfolyamonként kétszer kiadvány jelenik meg az általános iskola 8. osztályától a középiskola IV. évfolyamáig terjedő korosztályok számára. A kiadvány érdekes olvasnivalóval, színes illusztrációkkal, rejtvényekkel segíti az iskolai tananyag elmélyítését, bővítését.

A 15 éveseknek szóló első számban *Lexi tanár úr*, „a szellem világbajnoka", Nehezebb, de jobb; Gondolatok a fair playről és a „magyar delfin" példája címmel olvashatunk testnevelés-sport témájú írásokat.

A kiadvány a könyvesboltokban kapható. Ára 75 Ft.

J. J.



INHALT

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler der I. klassen im Gymnasium (13—14. Stunde) 97

Nagy Sándor: Vergeleichende Untersuchung der motorischen Leistungen von Fachmittelschülern 101

Horváth Beáta: Angaben zur konstitutionellen und motorischen Charakteristiken der Schülerinnen der Fachmittelschulen 104

Weglárz Bálint: Wie es zur Auflösung einer athletischen Sportfachsektion für Mädchen in einer Fachmittelschule kam 110

Heilgymnastik **(Raskóné Várnagy Éva)** 116
Reportage **(Somorjai László)** 122

Sport und Sprache **Andor György** 125

Ideen, Neuigkeiten **(Szentgyörgyi Zoltán)** 126

Buchbesprechung **(J. J.)** 128

Zeitschriftbesprehung **(J. J.)** B/3

СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: План-проект к обучению физкультуры, для учащихся 1-ого класса гимназии у. 97

Надь Ш.: Сопоставляющее исследование по моторной еффективности у учащихся профессиональной средней школы (Очерк) 101

Горват Б.: Дополнения к конституциональным и моторным свойствам девушек профессиональной средней школы 104

Бегларц Б.: Почему закрылось отделение атлетики девушек в одной профессиональной средней школе? 110

Лечебная гимнастика (Рошъконе, Варнадь Е.) 116

Репортаж (Шоморяи Л.) 122

Спорт и язык (Андор Дь.) 125

Идеи, новинки (Сентдьордьи) 126

Изложение книг (И. И.) 128

Изложение журнал Б/3

ÁRA: 7,– Ft